¡Cuidado al contratar tiempos compartidos!

REVISTA DEL
ISSN 0185-8874

CONSUMIDOR

Marzo 2000 • Número 277 • México • $15.00

Toallas femeninas

¿cuál es la más absorbente?

•

Calidad de
ollas a presión

•

- Lo novedoso en accesorios telefónicos
- Dónde y cómo quejarse contra las deficiencias en *servicios médicos*
- Dieta para la mujer durante la lactancia

•

Quién es quién en los ***precios de productos del mar***

•

- ***Cómo elaborar***:
  - *Cloro*
  - *Paté de pescado*
  - *Campechanas*
  - *Melón en almíbar*

Visite nuestra página de Internet: http://www.profeco.gob.mx

Radio *Revista del Consumidor*

Domingo

- México, D. F., 17:30 a 17:45, XEJP-FM 93.7, Stereo Joya
- Calpulalpan, Tlax., 14:00 a 14:15, XHCAL-FM

Lunes

- México, D. F., 05:00 a 05:15, XEVOZ / 1590 AM
- Monterrey, Nvo. León, 20:40 a 20:55, XHBB-FM
- Sabinas, Nvo. León, 14:00 a 14:15, XHSAB-FM
- Tepic, Nay., 07:30 a 07:45, XHNF-FM
- Uruapan, Mich., horario variable, XEFN-AM
- Uruapan, Mich., horario variable, XEURN-AM
- Uruapan, Mich., horario variable, XHFN-FM

Martes

- México, D. F., 05:00 a 05:15, XEVOZ / 1590 AM
- Galeana, Nvo. León, 17:00 a 17:15, XHGAL-FM
- Tepic, Nay., 20:00 a 20:15, XEPNA-AM
- Uruapan, Mich., horario variable, XEFN-AM
- Uruapan, Mich., horario variable, XEURN-AM
- Uruapan, Mich., horario variable, XHFN-FM

Miércoles

- Galeana, Nvo. León, 17:00 a 17:15, XHGAL-FM
- Dr. Arroyo, Nvo. León, 23:30 a 23:45, XHARR-FM
- Uruapan, Mich., horario variable, XEFN-AM
- Uruapan, Mich., horario variable, XEURN-AM
- Uruapan, Mich., horario variable, XHFN-FM

Jueves

- México, D. F., 00:00 a 00:15, XHM-FM / 88.9
- México, D. F., 22:30 a 22:45, XEQ / 940 AM
- Monterrey, Nvo. León, 13:30 a 13:45, XHMN-FM
- Montemorelos, Nvo. León, 10:00 a 10:15, XHLOS-FM
- Tlaxcala, Tlax., 14:30 a 14:45, XETT
- Uruapan, Mich., horario variable, XEFN-AM
- Uruapan, Mich., horario variable, XEURN-AM
- Uruapan, Mich., horario variable, XHFN-FM

Viernes

- México, D. F., 18:30 a 18:45, XEQ / 92.9 FM
- México, D. F., 22:00 a 22:15, XEAI / 1500 AM
- Monterrey, Nvo. León, 15:10 a 15:25, XHMGI / FM
- Monterrey, Nvo. León, 20:40 a 20:55, XHBB-FM
- Cerralvo, Nvo. León, 11:30 a 11:45, XHCER-FM
- Linares, Nvo. León, 12:00 a 12:15, XHNAR-FM
- Tepic, Nay., 15:00 a 15:15, XEXT-AM
- Uruapan, Mich., horario variable, XEFN-AM
- Uruapan, Mich., horario variable, XEURN-AM
- Uruapan, Mich., horario variable, XHFN-FM

Sábado

- México, D. F., 21:30 a 21:45, XEFAJ / 1560 AM
- San Luis Potosí, S. L. P., varios horarios, XESL / AM
- Tuxtla Gutiérrez, Chis., 07:00 a 07:15, XHTGZ / FM
- San Luis Potosí S. L. P., 20:45 a 21:00, XECZ / AM
- San Luis Potosí S. L. P., 19:07 a 19:22, XHNB / FM

T.V. *Revista del Consumidor*

¡Nuevos horarios!

Martes

- Canal 2 / 05:30 a 06:00 en México, D. F.

Miércoles

- Canal 22 / 00:30 a 01:00 en México, D. F.

Jueves

- Canal 4 / 00:30 a 01:00 en México, D. F.
- Canal 11 / 05:30 a 06:00 en México, D. F.
- Canal 40 / 02:00 a 02:30 en México, D. F.

Viernes

- Canal 13 / 14:00 a 14:30 en México, D. F.
- EDUSAT / 07:00 a 07:30 en México, D. F.

Los programas Radio y TV Revista del Consumidor se transmiten dentro del tiempo oficial de la Dirección General de Radio, Televisión y Cinematografía (RTC), por lo cual le invitamos a confirmar el horario de transmisión -en especial de la TV Revista- en las carteleras de programación que aparecen en los diarios, bajo el rubro de RTC.

Directorio

Procurador Federal del Consumidor
Eduardo Almeyda Armenta

Editora
Martha Susana Ruiz

Directora General de Publicaciones
Margarita Luna Ballina

Director Editorial
Enrique Parada García

Directora de Arte y Diseño
Norma Patiño Domínguez

Jefe de Redacción
Guillermo Torales Caballero

Jefa de Corrección
Dora Torres Ponce

Jefes de Diseño Gráfico
Víctor M. Gutiérrez García
Pedro O. Castellanos Gómez

Reporteros
Graciela Muñoz Ariza
Lorena M. Romo Maldonado
Eduardo Alfredo Mena Pérez
Yureli Cacho Carranza

Corrección
Alejandra Sánchez Plascencia

Diseño
Mónica Miranda Villalba
Margarito Sánchez Cabrera
Alfonso J. Solís Loza
Roberto Paz Amaya

Fotografía
Edgar Mendoza Serrano
Francisco Alatriste Torres
Francisco Gutiérrez Canto

Teléfonos de la revista
(5)211•90•82 ó (5)625•67•00
exts. 6930, 6927 ó 6926

Fax
(5)553•05•74

Envíe su correspondencia a
José Vasconcelos 208,
piso 14, colonia Condesa,
C. P. 06140, Delegación
Cuauhtémoc, o al A. P. 20600,
México, D. F.

Editorial

Día Internacional de los Derechos del Consumidor

Este 15 de marzo se conmemora el décimo octavo aniversario del Día Mundial de los Derechos del Consumidor en todos aquellos países donde tanto las instancias públicas como particulares protegen los intereses de los consumidores.

El Día Mundial de los Derechos del Consumidor es el resultado de una larga lucha social en la defensa del consumidor a nivel internacional.

Como parte de los festejos de esta celebración, PROFECO ha organizado el Foro del Consumidor frente al Siglo XXI, el cual contará con la participación de representantes de organismos de defensa del consumidor de España, Holanda, Brasil, Australia, Estados Unidos, Panamá, Perú, Chile, El Salvador y de nuestro país, que abordarán temas de interés general como El papel del Estado en el derecho de protección, El tiempo compartido en el derecho comparado, El arbitraje desde el punto de vista de diversas legislaciones, ¿La publicidad vs. el consumidor?, La regulación jurídica del comercio electrónico, Las ventas a distancia, y Las organizaciones de consumidores frente al nuevo milenio.

Usted está cordialmente invitado a asistir a este foro que se llevará a cabo del 15 al 17 de marzo en el Auditorio Jaime Torres Bodet del Museo Nacional de Antropología e Historia. La entrada es gratuita.

Tenga presente que un consumidor informado tendrá más herramientas para defender sus intereses.

Sumario

Marzo 2000 • Núm. 277

3

Miscelánea del consumo

6

Derechos de los consumidores

- Escuelas particulares
- Tiempos compartidos
- Autofinanciamiento

12

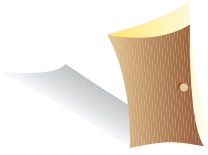
Quién es quién en los precios

- Pescados y mariscos

17

PROFECO en acción

- Verificación de líquidos de frenos

18

Qué hay detrás de...

- Las suscripciones
- Enseres de cocina tóxicos

25

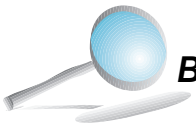
México en el mundo

- Artesanías mexicanas

29

Reporte especial

- Calidad de toallas sanitarias

68

Bajo la lupa

- Calidad de ollas a presión

43

Antes de contratar

- Detectives privados
- Escuelas para invidentes

51

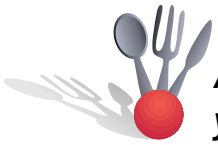
Por su salud

- Estreñimiento infantil
- Conamed

57

La ciencia y usted

- Accesorios telefónicos

60

Alimentación y nutrición

- Dieta para la mujer durante la lactancia
- La espinaca
- Vitamina A y betacaroteno

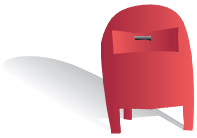
66

Consumo ingenio

- Revistero

75

Los pequeños consumidores

80

Buzón del consumidor

Tecnologías domésticas y platillos sabios *en páginas centrales* ***¡coleccionables!***

«Consumidos» por el plástico

¿Ha reflexionado acerca del consumo de plástico que diariamente realiza en sus actividades cotidianas?

De acuerdo con **estimaciones del Instituto Mexicano del Plástico Industrial**, se pronostica que este año la producción de dicho material alcanzará los ¡160 millones de toneladas!

Lo anterior es una muestra clara de la magnitud que tiene la producción de plástico actualmente, en la que México ocupa el lugar número 17, pues consumimos el 1.3 por ciento del plástico que se produce en todo el mundo.

Ciertamente, los plásticos son de gran ayuda, sin embargo considere la posibilidad de utilizarlos de manera racional, recuerde que el insumo principal para su producción es el petróleo y éste no es renovable.

Además, desde la obtención de las materias primas para su producción hasta su consumo final, el plástico genera desperdicios, y es precisamente de los hogares de donde sale la mayor cantidad de los desechos de plástico.

A que no lo sabía

Aunque las tarjetas de crédito son de uso común, seguimos usando los billetes como el principal medio para hacer nuestras compras cotidianas.

Los chinos fueron los primeros en idear un papel que tuviera el valor de la moneda, en el año 812. Hacia 970, el uso de los billetes en China se había generalizado. Fue hasta 1661, casi 700 años después, cuando se imprimieron los primeros billetes de banco en el occidente.

Clausura por incumplimiento

Debido al creciente número de quejas por incumplimiento y la negativa de atender comparecencias con los consumidores, PROFECO clausuró por diez días las oficinas administrativas de **Infovisión, S. A. de C.V.** y **California Net**, empresas dedicadas a la comercialización de productos a través de la televisión o telemercadeo.

En el caso de Infovisión se clausuraron sus oficinas en la ciudad de México, porque de las 383 quejas recibidas durante el año pasado se han negado a atender 121. Por su parte, se clausuraron las oficinas de California Net en La Paz, Baja California Sur, ya que de las 2 mil 854 quejas recibidas por PROFECO se han negado a dar curso y a resolver 454.

Los principales motivos de reclamo por parte de los consumidores han sido el incumplimiento en la entrega del producto adquirido, negarse a cambiar o a reponer productos defectuosos o que no cumplieron con las expectativas del consumidor, publicidad engañosa por parte de las empresas y la negativa a resolver de manera más expedita las quejas de los consumidores.

PROFECO lo exhorta a reportar cualquier anomalía con este tipo de comercialización y presentar su queja, o bien, a solicitar información y asesoría sobre la venta de productos por telemercadeo.

Efectividad al resolver reclamaciones

En la edición 269, correspondiente al mes de julio del año pasado, publicamos dentro de la Lista Negra de Proveedores de Bienes y Servicios a la empresa **Club Regina, S.A. de C.V.** Al respecto, la Subprocuraduría de Servicios al Consumidor de PROFECO nos informa la preocupación que ha mostrado esta empresa para reducir considerablemente estas quejas, con notable efectividad en la solución de reclamaciones.

Ojalá que casos como éstos se presenten con mayor frecuencia en beneficio del consumidor.

«Agrias» noticias del limón

El limón es de gran utilidad en la cocina para preparar aguas frescas, postres y para aderezar ensaladas, pero en los meses recientes el precio del limón agrio o con semilla se ha elevado hasta los $ 30.00. Esta alza se mantendrá hasta el mes de abril debido a que este fruto entró en su etapa de baja producción en los dos primeros meses del año, además de que en octubre de 1999 se presentaron lluvias e inundaciones en los estados productores de limón: Veracruz, Tabasco, Oaxaca y Yucatán.

Sin embargo, durante el periodo que va de mayo a octubre el precio del limón disminuirá considerablemente, ya que se levanta la nueva producción.

Por esta razón le recomendamos consumir limón sin semilla, ya que su precio es tres veces menor que el del agrio.

Al comprar este producto observe que su color sea verde fuerte, su cáscara delgada, que los extremos no estén muy abultados y que al presionarlo levemente no se sienta seco ni muy duro.

Información clara en telefonía celular

La **Comisión Federal de Telecomunicaciones (Cofetel)** y PROFECO acordaron que las empresas de telefonía celular deben ofrecer información clara y precisa al consumidor sobre las limitaciones en el uso del servicio que ofrecen, por ejemplo, en edificios y en lugares que cuenten con vidrios metalizados, en el interior de elevadores, aeronaves en vuelo, sótanos y túneles.

Cofetel y PROFECO llegaron a esta determinación al analizar las condiciones técnicas de operación del servicio de telefonía celular, de su publicidad y de la información que ofrecen al consumidor, encontrándose que la mayoría de usuarios desconocen las limitaciones técnicas del servicio.

¡Organícese como consumidor!

¿Sabía usted que en México existen cerca de 187 mil personas que se reúnen para saber de qué manera pueden mejorar su economía y hacer valer sus derechos como consumidores?

Estas personas participan en un movimiento llamado **Organización de Consumidores**, y cada grupo está integrado por amas de casa, estudiantes, trabajadores, personas de la tercera edad, vecinos o amigos.

La organización de los consumidores es una preocupación internacional de tal magnitud, que incluso la Organización de las Naciones Unidas toma cartas en el asunto. Existen Directrices Internacionales para la Defensa de los Derechos de los Consumidores, que son consideradas en la legislación que respecto a la materia tienen los distintos países.

En América Latina, las organizaciones de consumidores más representativas se encuentran en Argentina, Chile y Brasil. En México, PROFECO promueve la organización de los consumidores a través de la Dirección General de Organización de Consumidores y la representación de ésta en las 64 delegaciones en todo el país.

Los grupos se reúnen periódicamente para conocer y trabajar aspectos que les permitan aprovechar el ingreso familiar, modificar sus hábitos de consumo alimenticio, preservar la salud y proteger el ambiente y los recursos de nuestro país a través de las prácticas de consumo racional. Las sesiones son gratuitas y el único requisito para integrarse a una organización de consumidores o crear una en su comunidad es tener disposición y ganas de aprender para obtener diversos beneficios.

Si usted conoce a alguien que participe en este programa, pregúntele sobre la forma de trabajar y las reuniones, asista a una de ellas y evalúe los beneficios de dedicar un poco de su tiempo a dicha actividad. Si no sabe de ellas, acuda a la delegación de PROFECO más cercana a su domicilio, donde le proporcionarán la información necesaria.

¿Qué es el Índice Nacional de Precios al Consumidor?

A todos nos importa saber cuánto cuestan los productos o servicios que consumimos hoy y cuál será su comportamiento el día de mañana, de ahí que el Banco de México recopile y difunda desde 1927 un listado que se denomina **Índice Nacional de Precios al Consumidor (INPC)**.

El INPC es un indicador que sirve para estimar la evolución de los precios de una canasta de bienes y servicios que en promedio consumen las familias mexicanas en un periodo determinado.

El propósito principal del INPC es evaluar la inflación, es decir, el incremento generalizado y sostenido de los precios de los bienes y los servicios comercializados en un país.

Qué se analiza

El INPC se elabora considerando los siguientes aspectos:

- Los bienes y servicios que compran las familias.
- La porción del gasto familiar que se destina a los distintos rubros del consumo.
- Las poblaciones donde viven los consumidores.
- Los establecimientos donde se compran los bienes y se contratan los servicios.
- Las marcas y presentaciones que prefieren los consumidores.

Otros precios

El INPC también recopila mensualmente 170 mil precios en 18 mil 400 puntos de venta -mercados populares, supermercados o tiendas de abarrotes- localizados en 46 ciudades del país. Además utiliza una secuencia de muestras de ciudades, gastos, productos y precios mediante una encuesta nacional de artículos y servicios que habitualmente demandan los mexicanos, entre los que se encuentran: vivienda, gasolina, automóvil, electricidad, teléfono, tortillas, carne de res, pasajes de microbús y autobús foráneo, refrescos envasados, gas doméstico, huevo, leche pasteurizada, pollo en piezas y servicio doméstico.

Para lograr una representación adecuada de los consumidores en México, el INPC dividió al país en siete regiones: frontera norte, noroeste, noreste, centro norte, centro sur, sur y área metropolitana.

Información a su servicio

El Banco de México emplea una metodología precisa para establecer la muestra de los puntos de venta, que consiste en recolectar precios en cada ciudad de las siete regiones del INPC, ayudándose mediante encuestas continuas sobre marcas y presentaciones de productos. La información recabada sirve para seleccionar la muestra de artículos específicos, cuyos precios son archivados electrónicamente bajo la custodia del Banco de México.

El público en general puede obtener los valores del INPC a través del *Diario Oficial de la Federación* o en la Oficina de Servicios de Información del Banco de México ubicada en Av. Juárez núm. 90, planta baja, C. P. 06059, y en las sucursales regionales del propio banco. También puede consultar su página en Internet: www.banxico.org.mx

Elsa Almanza

Conozca sus derechos

¿Busca una escuela particular para su hijo?

Al concluir un ciclo escolar, de inmediato surge en los padres de familia la inquietud por saber cuáles serán las nuevas condiciones contractuales en las que se desarrollarán los servicios educativos que prestan las escuelas privadas en los niveles de primaria y secundaria.

Para proteger los derechos de quienes hacen uso de los servicios correspondientes a este rubro, el 10 de marzo de 1992 fue firmado el «Acuerdo que establece las bases mínimas de información para la comercialización de los servicios educativos que prestan los particulares», el cual rige en toda la república y aplica a los niveles elemental y medio, con autorización o reconocimiento de validez oficial, o aquellos que deban estar inscritos en el listado de planteles no incorporados, según establece el artículo 1º.

A continuación le mencionamos algunas de las resoluciones más importantes señaladas en dicho acuerdo:

Artículo 2º: Quienes presten cualquier tipo de servicios educativos tienen la obligación de informar por escrito a los padres, tutores o usuarios -previo a la inscripción de cada ciclo-, lo siguiente:

I) El contenido de este acuerdo.

II) La relación de los tipos educativos y grados escolares ofrecidos, así como la fecha y el número del acuerdo por el cual le fue otorgada la incorporación a la Secretaría de Educación Pública (SEP). A falta de éste, el número de la inscripción como plantel no incorporado y la mención de que dichos estudios carecen de reconocimiento de validez oficial.

III) El costo total correspondiente a inscripción, reinscripción y colegiaturas, así como el número de éstas, cobros por exámenes extraordinarios, cursos de regularización, duplicados de certificados, constancias, credenciales, cursos complementarios fuera del horario de clases, prácticas deportivas especiales y otras actividades extracurriculares. Asimismo deben informar las características del servicio de transporte, cuando lo proporcionen las escuelas, servicios de alimentación, calendario de pago, descuentos por pago anticipado y recargos por mora.

IV) La lista de actividades opcionales, señalando aquellos casos en que se requiera un pago adicional, así como su costo, nombre de los principales directivos y horarios de oficina, el reglamento escolar, y cualquier otro elemento que los prestadores del servicio educativo consideren de utilidad para los padres de familia, tutores o usuarios.

Artículo 3º: Para que el alumno pueda cumplir con los planes y programas de estudio, quedan incluidos los servicios relativos a: utilización de bibliotecas, laboratorios, talleres y demás instalaciones del plantel, uso de materiales y equipo de laboratorios y talleres, así como los relativos a las actividades de enseñanza y prácticas deportivas.

Lo anterior aplica siempre que ello se realice dentro del horario ordinario de clases o, en su caso, cuando forme parte de los planes y programas de estudio.

Artículo 4º: Los diferentes conceptos de cobro por ningún motivo podrán pactarse en moneda extranjera. Las colegiaturas podrán determinarse en todo caso de acuerdo con el grado escolar.

Artículo 5º: Los prestadores del servicio educativo estarán obligados a:

I) Presentar a los padres de familia, tutores o usuarios, los ajustes efectuados a los diferentes conceptos de cobro y los cambios de las disposiciones o servicios, cuando menos 60 días antes del periodo de reinscripción.

II) Sólo podrán incrementarse las colegiaturas durante el periodo escolar vigente, previo acuerdo con la mayoría de los padres de familia, tutores o usuarios.

III) No podrán establecerse cuotas o aportaciones extraordinarias; cuando se solicite cualquier donativo en efectivo o en especie, éste tendrá el carácter de estrictamente voluntario.

IV) No se podrá exigir a los padres de familia o tutores que adquieran los útiles escolares, uniformes, libros y otros artículos con determinados proveedores.

V) Los gastos por celebración de eventos cívicos, sociales o recreativos promovidos por las escuelas particulares deberán ser voluntarios.

VI) No se podrán exigir libros, útiles escolares ni uniformes nuevos.

Artículo 6º: No es obligatorio el uso del uniforme escolar. Los modelos de los mismos deberán estar vigentes cuando menos por periodos de cinco años.

Artículo 7º: El incumplimiento de la obligación del pago de tres o más colegiaturas, equivalentes a cuando menos tres meses, libera al prestador del servicio educativo de la obligación de continuar con la prestación, teniendo los consumidores derecho a la entrega de su documentación oficial en un plazo no mayor de 15 días, y a presentar exámenes extraordinarios previo pago de los derechos que correspondan.

Artículo 8º: Cuando un alumno deja de asistir al servicio educativo, la escuela deberá entregar al usuario su documentación oficial en un lapso no mayor de 15 días a partir del día en que lo solicite.

Artículo 9º: Se considera una violación a la Ley Federal de Protección al Consumidor exhibir mediante listas, nombramientos u otra forma, a aquellos estudiantes cuyos padres o tutores no cumplan con las aportaciones ordinarias o extraordinarias solicitadas por los prestadores del servicio.

Igualmente se consideran violatorios aquellos actos en los que se exhiba a los estudiantes que no cumplan con las aportaciones, o no participen en planes de cooperación organizados o promovidos por las escuelas.

Recuerde que PROFECO es la encargada de vigilar que el acuerdo firmado el 10 de marzo de 1992 se cumpla, excepto en aquellos aspectos no comerciales de la prestación del servicio educativo, que corresponden a las autoridades educativas competentes.

Lorena M. Romo

Fuente: Acuerdo que establece las bases mínimas de información para la comercialización de los servicios educativos que prestan los particulares (1º de marzo de 1992).

¡Muchas escuelas!

Según datos proporcionados por la Asociación Mexicana de Directores de Escuelas e Institutos Particulares (AMDEIP), tan sólo en el Distrito Federal existen alrededor de 9 mil 570 escuelas e institutos particulares, los cuales se distribuyen de la siguiente manera:

Nivel escolar	Número de escuelas
Preescolar	3,179 (33.22%)
Primaria	2,878 (30.07%)
Secundaria	2,365 (24.71%)
Preparatoria	371 (3.87%)
Universidad	122 (1.27%)
Institutos (inglés, computación, secretariales, diseño, etcétera).	653 (6.82%)

¿Tiempos o problemas compartidos?

En este espacio plasmaremos casos de consumidores que han enfrentado problemas en la adquisición de bienes o servicios. También se abarcarán sus derechos como consumidor y recomendaciones para evitar problemas en la contratación. Esperamos que esta sección le sea de utilidad para no «tropezar con la misma piedra».

En esta ocasión publicamos el caso de los tiempos compartidos, tema recurrente en estas páginas, en el cual los malos prestadores de servicios siguen haciendo de las suyas.

El señor Martínez se encontraba disfrutando de sus vacaciones en las hermosas playas de Cancún, acompañado por su familia, cuando de repente fue abordado por un extraño sujeto que le preguntó: ¿usted maneja algún tipo de tarjeta de crédito?

Cuando el señor Martínez respondió afirmativamente, el agente de ventas inició una larga enumeración de los excelentes servicios y atractivos regalos que recibiría si contrataba un tiempo compartido.

El cliente quedó impresionado con el ofrecimiento y decidió estampar su firma en un pagaré y en el contrato respectivo. Después de las vacaciones, en la tranquilidad de su hogar el señor Martínez tuvo oportunidad de leer el contrato con detenimiento y pudo darse cuenta de que las promesas del vendedor eran totalmente falsas.

No se deje impresionar por este tipo de situaciones, mantenga los pies sobre la tierra cuando le suceda algo parecido, no tema decir NO, y antes de aceptar y firmar lea detenidamente los documentos que le presenten, medite su decisión, respire hondo y determine con toda calma qué le conviene hacer.

Práctica común

Es una práctica común hoy en día que cuando usted está disfrutando de unas placenteras vacaciones en una de las hermosas playas de nuestro México, sea sorprendido por los hábiles e insistentes agentes de ventas que le ofrecen continuar con esta práctica a lo largo de 30, 40 ó 100 años, con sólo proporcionar su tarjeta de crédito y estampar su firma en un documento llamado contrato, con la promesa de obsequiarle

Sus derechos

Los derechos que le asisten como consumidor de un tiempo compartido:

- Que le proporcionen un contrato cuyo contenido corresponda a las promesas u ofrecimientos verbales hechos por el vendedor y que incluya todos los datos específicos del servicio prestado u operación realizada; dicha información debe ser clara, veraz y comprobable, no debe inducir a error o confusión.
- Exigir un ejemplar del reglamento interno al que se sujeta el servicio.
- Requerir el cumplimiento en lo que se refiere al mantenimiento de las instalaciones, así como bienes muebles que formen parte del servicio prestado.

Su contrato de prestación de servicios de tiempo compartido debe contener:

- El nombre y domicilio del prestador de servicios (vendedor) en el territorio nacional.
- Lugar o lugares donde se prestará el servicio.
- Determinación clara de los derechos de uso y goce de bienes que tendrán los compradores, incluyendo periodos de ocupación.
- Que se precisen los conceptos de costo, servicios extraordinarios y cuotas de mantenimiento para el primer año y subsecuentes.
- Costo de opciones de intercambio y mecánica para su utilización.
- Descripción de las fianzas y garantías que se otorgarán a favor del consumidor.
- Mecanismos para la reservación y medios de confirmación.
- Información sobre los gastos que origine la cancelación o incumplimiento del contrato y el derecho que tiene a cancelar en un plazo no mayor de cinco días hábiles, sin perjuicio de los pagos efectuados.

partido y las obligaciones inherentes al prestador. Si quiere conocer más a fondo este servicio o se encuentra interesado en contratar con algún prestador, la Procuraduría Federal del Consumidor le brinda asesoría telefónica y personal a través de las Delegaciones de PROFECO, vía fax al número 52-11-15-37, o bien, por correo electrónico http://www.profeco.gob.mx; si llama del interior del país marque el 01-800-903-13-00. Si usted desea conocer datos respecto a la empresa que le está ofreciendo estos servicios, PROFECO le brinda información a través del Comportamiento Comercial, en el que se da a conocer el número de quejas que hay en contra y los motivos principales de las reclamaciones, sólo es necesario que nos envíe su solicitud por fax al número previamente enunciado.

Fuente: Dirección General de Quejas y Conciliación, PROFECO.

cortesías a diversos lugares, como Orlando o Las Vegas, con todos los gastos pagados, boletos de avión gratis o algún electrodoméstico. Asimismo es posible que en su hogar reciba correspondencia o una llamada telefónica invitándolo a presentarse en una dirección donde podrá recoger un obsequio o disfrutar de un suculento desayuno que se ha ganado por el sólo hecho de contar con una tarjeta de crédito, desayuno que se convierte en una pesadilla cuando usted se percata de que únicamente se trata de un gancho o pretexto para convencerlo con argucias y engaños a firmar un pagaré y un contrato del servicio conocido como tiempo compartido.

El tiempo compartido se encuentra regulado por la Ley Federal de Protección al Consumidor en sus artículos 64 y 65, y la Norma Oficial Mexicana (NOM 029-SCFI-1998), la cual establece los requisitos informativos para la comercialización del servicio de tiempo com-

Antes de contratar

1. Asegúrese de leer minuciosamente los términos del contrato y solicitar copia del mismo.
2. Si desea cancelar el trato, solicítelo por escrito en el domicilio del proveedor, para ello cuenta con cinco días hábiles posteriores a la firma para obtener el reembolso íntegro de lo pagado. También puede acudir a la Delegación de PROFECO más cercana a su domicilio a formalizar su queja para exigir dicho reembolso.
3. Antes de contratar cerciórese de las condiciones en que se encuentran las instalaciones del hotel o condominio en el que se prestará el servicio.
4. Verifique el costo de la membresía y demás pagos que tenga que hacer por mantenimiento, intercambios u otros conceptos que contemple el contrato.
5. Compare las tarifas de los hoteles que ofrecen servicios similares a los del tiempo compartido.
6. Analice si podrá disfrutar de sus vacaciones en las fechas establecidas y las posibilidades de intercambio.
7. Solicite un informe del comportamiento comercial del prestador de servicio.
8. Cerciórese de que el vendedor esté debidamente acreditado como representante del prestador.
9. Si no está seguro de las bondades que le brinda la contratación, no firme ni proporcione su tarjeta de crédito al vendedor.
10. Compruebe si su presupuesto le permite adquirir un compromiso de esta índole.

¡Conozca sus derechos en sistemas de autofinanciamiento!

La única responsable de la operación del autofinanciamiento y de entregarle el bien o el servicio es la empresa con la que usted firma el contrato. Ni las instituciones bancarias ni el gobierno pagarán el quebranto o incumplimiento en que pudiera incurrir la empresa de autofinanciamiento. Por eso es importante que verifique con mucho cuidado la seriedad de la empresa con la que piensa contratar y se asegure de su confiabilidad y la capacidad para proporcionarle el bien o el servicio.

Conviene recordar que el llamado «autofinanciamiento» es un sistema que integra grupos de consumidores que aportan periódicamente determinadas sumas de dinero para ser administradas por un tercero, con el fin de adquirir bienes muebles nuevos -como autos, computadoras, electrodomésticos, etcétera-, inmuebles -como casa y terrenos- y la prestación de servicios.

Con el objeto de protegerlo de la publicidad engañosa, proporcionarle información suficiente que le permita valorar si le conviene o no integrarse a un autofinanciamiento y evitar que sea víctima de irregularidades e incumplimientos, la Secretaría de Comercio y Fomento Industrial emitió la **Norma Oficial Mexicana de Emergencia NOM-EM-006-SCFI-1999,** «Prácticas comerciales -sistemas de comercialización consistentes en la integración de grupos de consumidores- Requisitos de información para los contratos de adhesión». Cabe señalar que esta norma cancela la NOM-037-SCFI-1994, que operaba desde el mes de julio de 1994, aplicable a esta práctica comercial.

Antes de contratar

La norma establece que el proveedor deberá proporcionarle:

- Un manual que le permita conocer las bases de funcionamiento del sistema de comercialización o autofinanciamiento, el procedimiento de adjudicación (sorteo, subasta, puntaje, antigüedad, etcétera) y las cláusulas principales del contrato.
- Un resumen actualizado del dictamen de viabilidad financiera del sistema de autofinanciamiento que desea contratar, redactado en términos sencillos y comprensibles; dicho documento debe elaborarlo un despacho contable legalmente reconocido a quien, en caso necesario, usted pueda consultar para comprobar la veracidad de tal información.

Al momento de contratar

Es muy importante verificar que el contrato de adhesión contenga el número de registro de PROFECO y, al menos, la siguiente información:

- Datos generales del proveedor y del consumidor (nombre, razón social, domicilio, RFC).
- Especificación y precio vigente del bien o servicio que se pretende adquirir por medio del sistema de autofinanciamiento.
- Número de personas que integran el grupo y periodicidad de los eventos de adjudicación previstos.
- Monto de la cuota de inscripción.
- Importe, periodicidad y fecha límite de pago de la mensualidad, desglosando el pago proporcional del bien o servicio contratado, los costos de los seguros a favor del consumidor, el porcentaje o tasa de ajuste, actualización o compensación mensual, y los gastos de administración e impuestos generados por este concepto.
- Información sobre las características y cobertura de los seguros contratados, así como de la empresa aseguradora.
- Requisitos y garantías que el consumidor debe cubrir para que le sea entregado el bien o servicio contratado; por ejemplo, estar al corriente en el pago de sus cuotas mensuales, contar con determinado número de cuotas pagadas puntualmente y, si es el caso, entregar en tiempo y forma la cantidad acordada en la subasta en la que resultó adjudicado, etcétera.
- Vigencia del contrato del autofinanciamiento.
- Procedimientos para la liquidación del grupo una vez concluida su vigencia y para la entrega de remanentes (fondos no utilizados), si estos existen, a sus miembros.
- Procedimiento para la cesión de derechos y costos que implica al consumidor.
- Causas de terminación o rescisión del contrato y penas convencionales para ambas partes, en caso de incumplimiento.

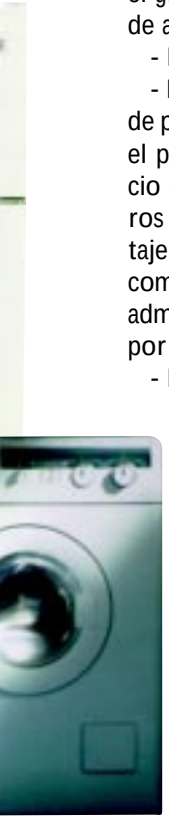
¡No permita abusos!

Para evitar irregularidades, la nueva norma establece:

- Si dentro de los siguientes cinco días hábiles, contados a partir de la fecha de la firma del contrato, usted decide cancelarlo, puede hacerlo sin ninguna responsabilidad.
- Si usted resulta adjudicado, cumple con las garantías y requisitos estipulados y no le entregan el bien o servicio, puede dar por terminado el contrato -por medio de un escrito- ante el proveedor, quien deberá devolverle en un plazo no mayor de cinco días naturales, el importe de las cuotas periódicas totales cubiertas, incluidos los intereses y los montos por concepto de penas convencionales estipulados en el contrato.

En el caso de que decida esperar el tiempo que sea necesario hasta que le realicen la entrega, la empresa deberá absorber los incrementos en el precio del bien o servicio contratado, así como, si es el caso, pagarle lo estipulado en el contrato como penas convencionales.

- Si el objeto del contrato es un bien mueble o inmueble, al momento de la entrega, asegúrese que cuente con un seguro vigente durante el tiempo en que aún perdure el adeudo.



- La empresa promotora deberá difundir periódicamente la calendarización y resultados de los actos de adjudicación y reuniones.

¡Nosotros lo asesoramos!

Le reiteramos que el cumplimiento de los compromisos que asuma la empresa que ofrece el autofinanciamiento no depende del gobierno federal, ni de las instituciones públicas o financieras que prestan el servicio de fideicomiso para la administración de los recursos del grupo, por lo cual es muy conveniente que si tiene dudas sobre la empresa con la que va a contratar o los términos del contrato solicite asesoría e informes en la Delegación de PROFECO más cercana.

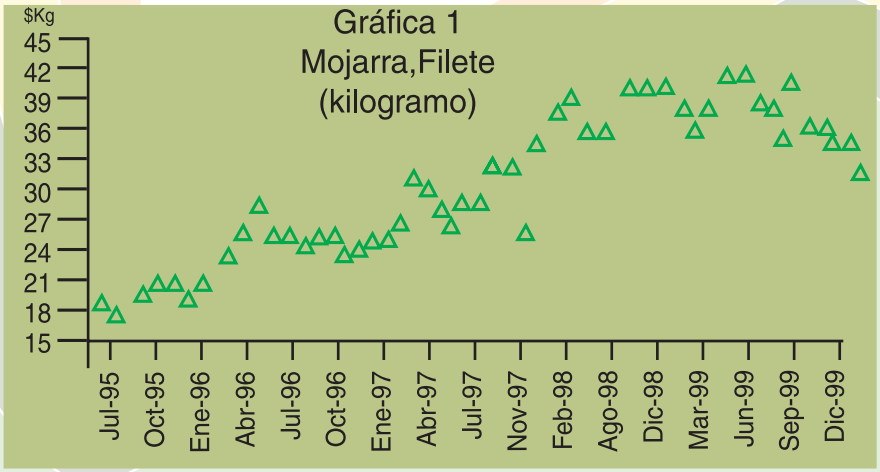
Fuentes: -Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO.
-Dirección General de Política y Comercio Interior, Secofi.

Del mar la comida es muy sabrosa

Si desea ahorros frescos y nutritivos, póngase alerta en esta Cuaresma

El consumo de pescados y mariscos alcanza su máximo nivel en la época de Cuaresma. Con la finalidad de informarle cuáles son las mejores opciones de compra de estos productos, en el presente artículo le mostramos los precios de las diferentes especies de pescado que más consume la población[1]: mojarra, trucha, huachinango, cazón, rubia, lisa, bagre, mero y carpa.por lo que se hará mayor enfasis en ellas

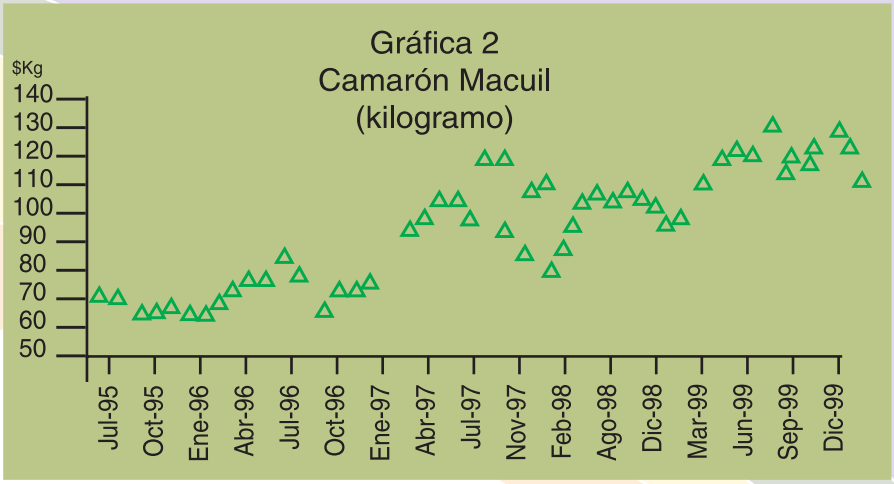
La información se obtuvo del levantamiento de precios efectuado por el programa ¿Quién es quién en los precios? en el área metropolitana de la ciudad de México durante marzo de 1999 y enero del 2000. La idea es que usted pueda observar y decidir fácilmente qué especies le conviene comprar de acuerdo con su presupuesto.



Estacionalidad de precios

El consumo de productos pesqueros presenta un comportamiento estacional, y es durante la Cuaresma cuando se comercializan los mayores volúmenes de todo el año. Esto produce un efecto similar en los precios; es decir, también muestran estacionalidad. A manera de ejemplo, en las Gráficas 1 y 2 se observan precios promedio históricos de una especie de pescado y una de marisco, ambas de alto consumo: la mojarra y el camarón.

La mojarra registra sus menores precios de septiembre a enero, para posteriormente aumentar y alcanzar su nivel máximo en el mes de marzo de cada año. Noviembre y diciembre son los meses que normalmente muestran los menores precios. Por su parte, los precios del camarón se incrementan de febrero a junio y descienden de agosto a diciembre; el nivel más bajo se registra en noviembre.



Cuadro 1
Variación de precios de pescados, 1999
($/kilogramo)

Producto	Enero	Marzo	Variación%
Huachinango del Pacífico	46.59	54.92	17.86
Peto	31.02	35.10	12.84
Trucha del país	28.11	30.62	8.94
Mojarra Tilapia Gde.	26.09	28.0	7.56
Lisa del Golfo	12.10	13.63	12.68

Para ser más precisos, en los Cuadros 1 y 2 presentamos la variación de precios promedio de enero a marzo de 1999, para que observe las variaciones en el precio normal (sin oferta) de algunos de estos productos, los cuales se incrementaron entre 5 y 18 por ciento en Cuaresma.

Temporada de ofertas

Sin embargo, también durante la Cuaresma es cuando hay el mayor número de ofertas y las posibilidades de ahorro pueden llegar a ser mayores a 25 por ciento en cada producto, en tanto que el resto del año los niveles de ahorro son inferiores al 10 por ciento.

En el siguiente ejemplo (Cuadro 3), el robalo en filete destacó por presentar el máximo nivel de ahorro (27.49%), que en términos monetarios es igual a $ 40.39 por kilogramo, ya que el precio normal de dicho producto en marzo de 1999 fue de $ 146.91 en Bodega Aurrera; en oferta costó $ 106.52. En enero del 2000 este producto se encontró en la misma cadena comercial con un ahorro promedio en el mes de sólo 2.55 por ciento.

Cuadro 2
Variación de precios de mariscos, 1999
($/kilogramo)

Producto	Enero	Marzo	Variación%
Camarón, Macuil	104.28	121.48	16.50
Camarón U/15	241.60	272.78	12.90
Camarón U/15	241.602	72.78	12.90
Camarón 16/20	235.09	249.2	66.02
Calamar Americano	26.95	28.43	5.50
Camarón Pacotilla	129.57	136.67	5.48

CUADRO 3
Comparativo de precios promedio normal y oferta de pescados y mariscos (marzo 1999 - enero 2000)

Especie	Tienda	Marzo 1999				Enero 2000			
		Precio		Ahorro		Precio		Ahorro	
		Normal	Oferta	$	%	Normal	Oferta	$	%
Robalo, filete	B.Aurrera	146.91	106.52	40.39	27.49	168.46	164.16	4.30	2.55
Pargo	Aurrera	64.72	49.62	15.10	23.33	75.93	75.93	0.00	0.00
Sierra del Pacífico	Comercial Mexicana	29.90	21.90	8.00	26.75	28.60	26.27	2.33	8.15

¿Qué especies conviene comprar en Cuaresma?

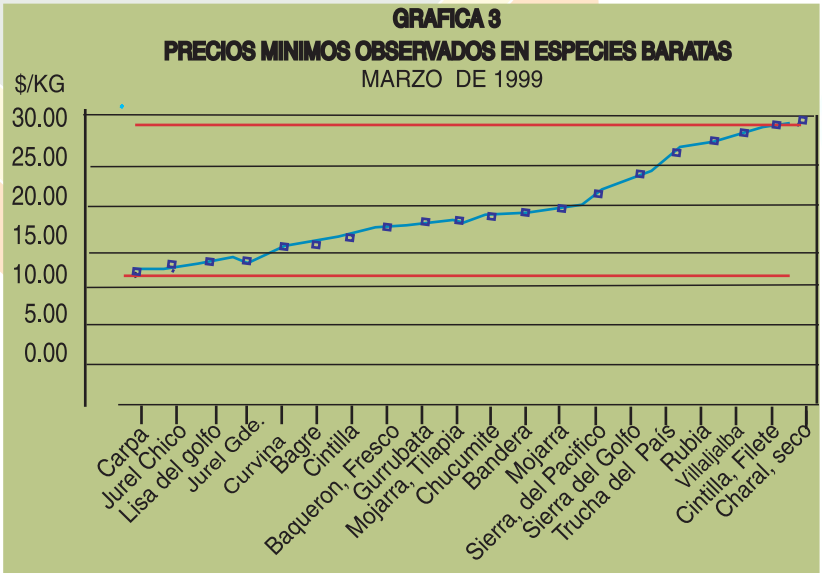
Para ayudarle a identificar las especies de pescados y mariscos que se expenden a los menores precios, en la siguiente sección se observan los precios mínimos de dichos productos en época de Cuaresma (marzo de 1999), asimismo le presentamos los precios a los que se encontraron en el mes de enero del 2000 a fin de tener idea de los niveles de precios observados en el presente año.

En el caso de los pescados, en las Gráficas 3 y 4 se presentan los precios mínimos encontrados para una gran diversidad de productos accesibles a nuestro bolsillo.

* En marzo del año pasado las mejores opciones de compra para estos productos variaron entre $ 11.42 (la carpa) y $ 27.32 (el charal seco) por kilogramo.

* Se encontraron 12 especies con un precio inferior a $ 20.00, entre las que destacan la carpa ($ 11.42), el jurel chico ($ 12.00), la lisa del Golfo ($ 12.16), el jurel grande ($ 12.90), la curvina ($ 14.90), el bagre ($ 15.60), la cintilla ($ 15.90) y la mojarra tilapia ($ 17.90) (véase Gráfica 3)

GRAFICA 3
PRECIOS MINIMOS OBSERVADOS EN ESPECIES BARATAS
MARZO DE 1999



GRÁFICA 4
PRECIOS MÍNIMOS OBSERVADOS EN ESPECIES BARATAS
ENERO 2000

.* En enero de este año se encontraron 16 diferentes especies por debajo de los $ 25.00.

* De las especies económicas destacaron la carpa ($ 12.95), el jurel chico ($ 13.20), la lisa del Golfo ($ 10.50), el jurel grande ($ 9.90), la mojarra tilapia ($ 14.90), etcétera.

* Especies como la curvina, el chucumite y la rubia se vendieron a $ 37.57, $ 42.90 y $ 34.67 por kilogramo respectivamente (véase Gráfica 4).

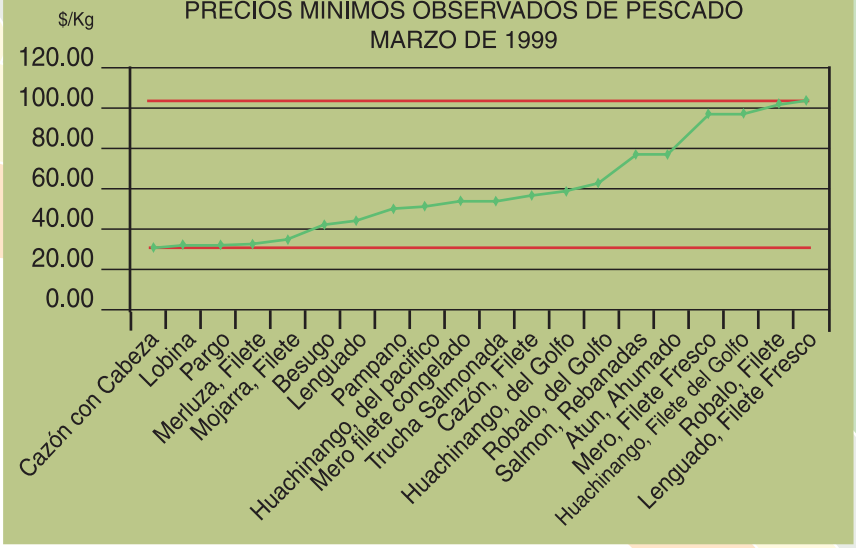
OTRAS ESPECIES DE PESCADO:

En las gráficas 5 y 6 se muestran los precios más bajos de otras especies de pescado, que aunque no son tan baratas como las anteriores son muy demandadas y del gusto de la población.

* En marzo de 1999, los precios mínimos registrados para estas especies fueron de entre $32.25 y $102.93.

* Fueron las 5 especies que registraron un precio menor a los $40.00: el cazón con cabeza, la lobina, el pargo, el filete de merluza y el filete de mojarra, que se encontraron, respectivamente, a $32.25, $33.00, $33.52, $33.90, y $36.00 por kilogramo (ver grafica 5).

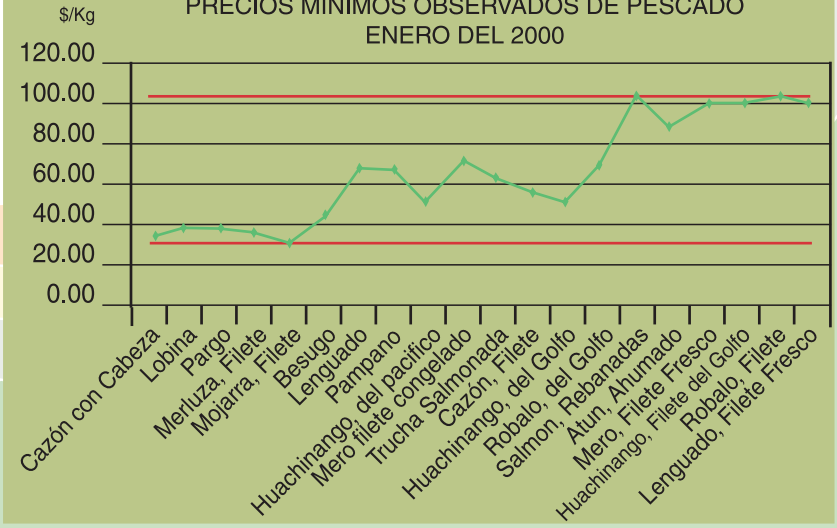
GRÁFICA 5
PRECIOS MÍNIMOS OBSERVADOS DE PESCADO
MARZO DE 1999



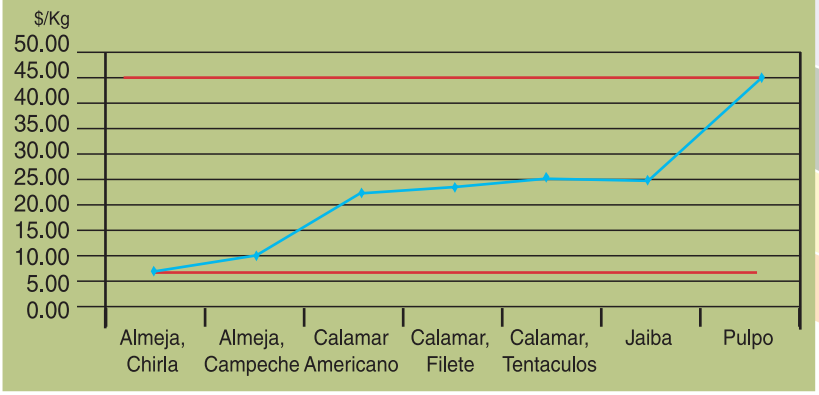
*Para el mes de enero, los precios de estas mismas especies oscilaron entre $29.50 y $105.00.

*Al igual que en el periodo anterior, las siguientes especies se vendieron por debajo de los $40.00 por el kilogramo: el cazón con cabeza a $34.67, la lobina a $38.90, el pargo $38.00, el filete de merluza a $35.57 y el filete de mojarra a $29.50 (véase la Gráfica 6).

GRÁFICA 6
PRECIOS MÍNIMOS OBSERVADOS DE PESCADO
ENERO DEL 2000



GRÁFICA 7
PRECIOS MÍNIMOS OBSERVADOS EN MARISCOS
MARZO DE 1999

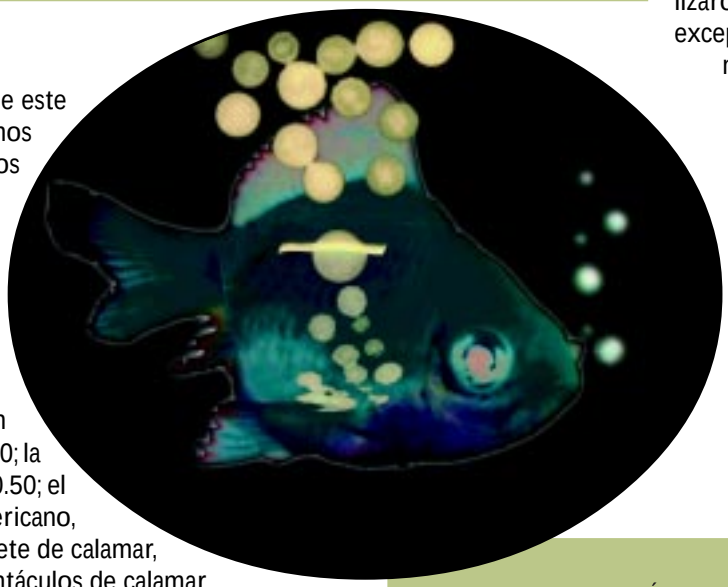


Mariscos económicos

En el caso de los mariscos, que a pesar de ser productos con una demanda constante en el transcurso del año tienden también a incrementar su precio durante la Cuaresma, en las Gráficas 7 y 8 ubicará aquellas especies que por su bajo precio conviene comprar en cualquier época del año.

* En marzo de 1999, los menores precios encontrados para estos productos fueron de entre $ 6.72 y $ 45.22, dependiendo del marisco.

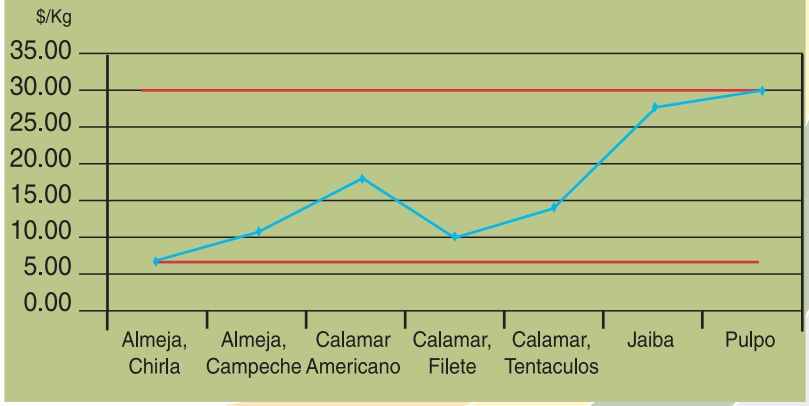
* Todas las especies de este grupo (almeja chirla y campeche, calamar americano, filete de calamar, tentáculos de calamar y jaiba) se comercializaron por debajo de los $ 25.00 por kilogramo, excepto el pulpo, que se vendió a un precio mínimo de $ 45.22 (véase Gráfica 7).



* En enero de este año observamos mejores precios para este tipo de productos, con precios desde $ 6.90 hasta $ 30.05.

* La almeja chirla tuvo un precio de$ 6.90; la campeche, $10.50; el calamar americano, $ 18.00; el filete de calamar, $ 9.90; los tentáculos de calamar, $ 13.50; la jaiba, $ 27.90; y el pulpo, $ 30.05 (véase Gráfica 8).

GRÁFICA 8
PRECIOS MÍNIMOS OBSERVADOS EN MARISCOS
ENERO DEL 2000



Como observamos, hay una gran variedad de pescados y mariscos que podemos consumir en esta temporada a bajo costo; no olvide buscar y comparar para seguir ahorrando.

Además, aprovechando las ofertas de Cuaresma puede encontrar precios similares a los que prevalecen durante los meses de bajo consumo.

Por último le recordamos que estos alimentos son una opción importante en nuestra dieta porque representan una fuente de proteínas, por ello lo exhortamos a incluirlos no sólo en estas fechas, sino en su dieta cotidiana. También lo invitamos a consultar el Teléfono del Consumidor: 55-68-87-22 ó 52-11-64-14 para informarse acerca de precios actualizados de estos productos, así como la publicación semanal ***Quién es Quién en los Precios, Guía para comprar más barato*** que le proporcionará precios de este tipo de productos.

[1] Tomando como referencia una encuesta realizada por PROFECO en marzo de 1999.

Verificación

Medidas precautorias y sanciones en líquido para frenos

De acuerdo con los resultados del estudio de calidad de líquido para frenos, publicado en la pasada edición, y para ofrecerle mayor seguridad en la adquisición de estos productos, la Dirección General de Verificación y Vigilancia emprendió diversas acciones como: inmovilización de los productos en los lugares de venta, prohibición de su comercialización, solicitud de reprocesamiento, clausura de la planta productora y aplicación de sanciones económicas.

Prohibida su comercialización, inmovilizados y retirados del mercado

Se prohibió la comercialización, a nivel nacional, de nueve marcas de líquido para frenos que ponían en riesgo la seguridad del consumidor, para lo cual se inmovilizó el producto en los lugares de venta. En los casos en que los fabricantes se comprometieron a retirar del mercado el producto y a suspender su fabricación, se levantaron las clausuras precautorias previamente impuestas, se aplicaron sanciones económicas y fueron apercibidos de que la clausura sería definitiva en caso de reincidir.

Las marcas sancionadas con estas medidas fueron:

- **A´ntrak** en sus presentaciones de 350 y 900 ml, de la empresa del mismo nombre.
- **Bogamar** en su presentación de 33 ml, fabricada por Bogamar, S.A. de C.V.
- **Super Regio** y **Super Monterrey Plus** en sus presentaciones de 330 ml, de Lubricantes Lya, S.A. de C.V.
- **Lubri-Car** de 330 ml, fabricado por Arco Lubricantes del Norte, S.A. de C.V.
- **TEX Lub** de 330 ml, de Retalsa, S.A. de C.V., TEX Lub.
- **American** de 900 ml, y **Brake Fluid** J & J, fabricados por J & J Lubricantes, S.A. de C.V.
- **Grand Prix**, fabricado por José Antonio Ramírez Miramar, empresa que continuó clausurada.

Sin clausura precautoria

A dos marcas se les prohibió la comercialización y se les aplicaron sanciones económicas:

- **BELHERR**, de Ingeniería Belherr, S.A. de C.V.
- **Mayco LF3**, de Comercializadora Sultana, S.A. de C.V.

La marca **Motor Kar**, fabricada por Motor Kar, S.A. de C.V. se inmovilizó y se prohibió su comercialización.

¡Cuidado con las fábricas clandestinas!

A continuación se incluye un listado de las marcas que se inmovilizaron en los sitios de venta y se prohibió su comercialización a nivel nacional, pero que no fue posible clausurar las empresas, porque se producen clandestinamente:

- **Nascar**
- **Continental Brake**
- **Musher**
- **Magnum**
- **Brake Fluid Sekurit**
- **Depza**

Reformular el producto

Las marcas que están obligadas a reprocesarse para cumplir con la normatividad (también se prohibió su comercialización a nivel nacional y se inmovilizaron) son:

- **Fers**, de Carpesa Industrial, que ya reformuló su producto y será verificado nuevamente.
- **Super Fluid** y **Liq-esa**, fabricados por Lique, S.A. de C.V.
- **Deseguard**, de Proveedora de Lubricantes de Oriente, S.A. de C.V.
- **Lubengine**, fabricado por Lique, S.A.

A excepción de la marca Fers, a las demás se les aplicaron sanciones económicas y fueron apercibidas de clausura definitiva en caso de reincidir.

De líquido para frenos a anticongelante

Cabe señalar que la Distribuidora de Lubricantes Plata, S.A. de C.V. reprocesó su producto **Premium Super QHP**, convirtiéndolo en anticongelante.

Fuente: Dirección General de Verificación y Vigilancia, PROFECO.

El mundo de las suscripciones

¿Se suscribió a un diario y jamás recibió los ejemplares correspondientes? ¿Está cansado de que sus vecinos del edificio le «vuelen» cada mes la revista que contrató por un año? ¿Aún no decide si la suscripción que le ofrecieron le conviene? ¿Le gustaría saber qué hay detrás del mercado de las suscripciones a publicaciones y periódicos en nuestro país y obtener «gratuitamente» algunos consejos prácticos para contratarlas?

Para ganar consumidores

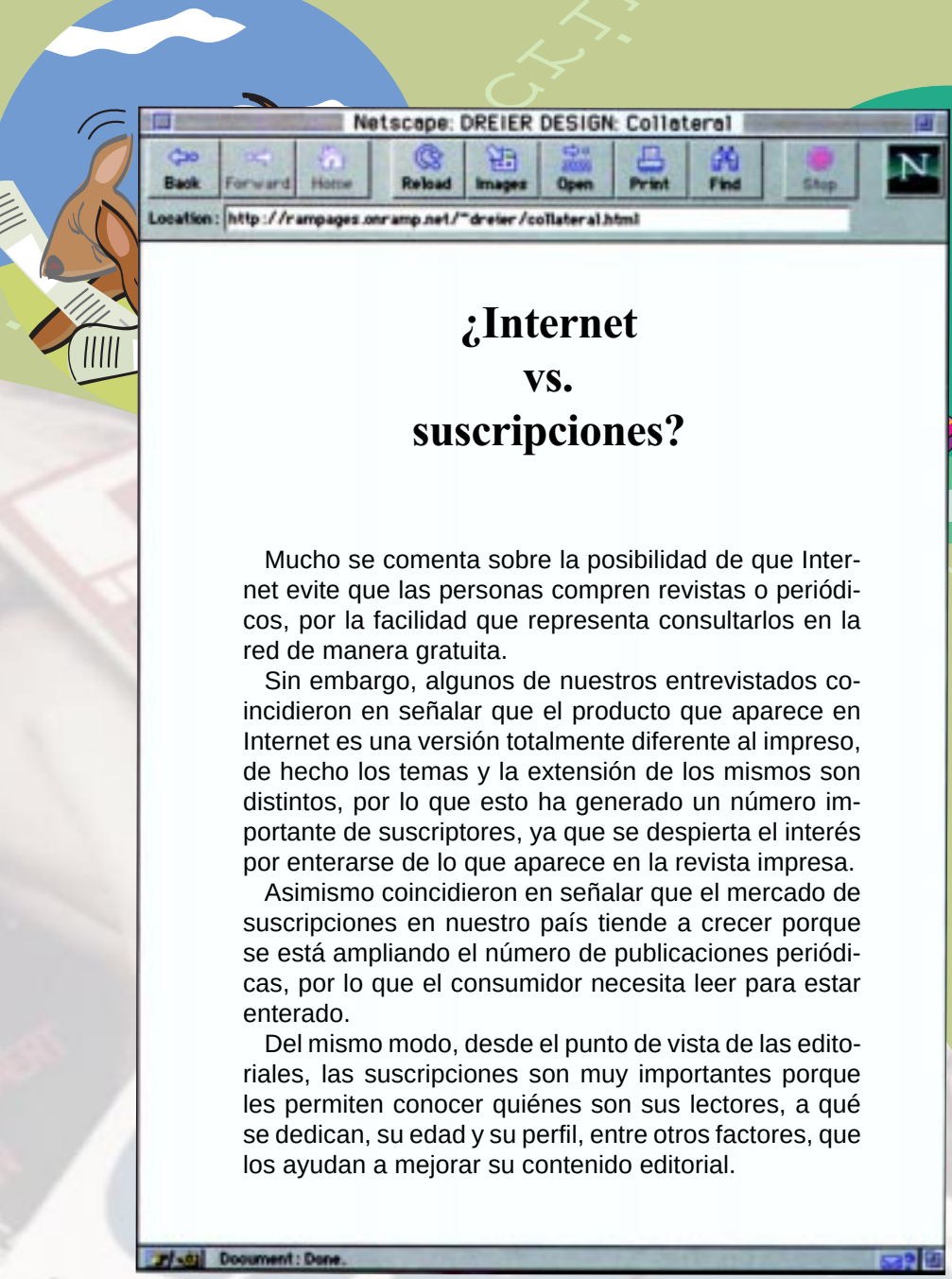
Suscribirse a una publicación periódica ofrece al consumidor diversas ventajas: asegurar el precio y la disponibilidad de la publicación por un periodo determinado; recibirla en su domicilio; tener la certeza de que podrá formar la colección de su publicación predilecta; obtener un descuento en el precio total o algún obsequio «extra», así como recibir un trato preferencial por parte de la editorial, ya que generalmente le envían productos especiales como suplementos u otros artículos periodísticos.

Si usted es de las personas que diariamente compra el periódico o cada mes adquiere la misma revista, le sugerimos que calcule el gasto que efectúa y lo compare con el de una suscripción: para su sorpresa, ¡el precio de esta última será inferior!

Además, con el fin de captar un mayor número de lectores, muchas publicaciones ofrecen descuentos al suscribirse, o bien, envían regalos, promociones y establecen convenios con algunos establecimientos para obtener descuentos.

En cuanto a las formas de pago, cada día aumentan las opciones. Por ejemplo, en la mayoría de los casos se puede pagar con tarjeta de crédito, cheque certificado, giro postal, en efectivo -incluso algunas empresas le envían a un cobrador a su domicilio- o con depósito bancario.

El lapso de espera para recibir la publicación por primera vez varía, dependiendo de cada empresa; algunas -sobre todo en el caso de los diarios- envían el primer ejemplar en un plazo máximo de cinco días; en el caso de revistas, depende de la fecha en que se recibe la orden, pero en general el tiempo máximo de espera es de un mes. Una vez suscrito a una revista, el ejemplar llega al suscriptor de cinco a ocho días hábiles después de la fecha en que se deposita la revista en el correo.



¿Internet vs. suscripciones?

Mucho se comenta sobre la posibilidad de que Internet evite que las personas compren revistas o periódicos, por la facilidad que representa consultarlos en la red de manera gratuita.

Sin embargo, algunos de nuestros entrevistados coincidieron en señalar que el producto que aparece en Internet es una versión totalmente diferente al impreso, de hecho los temas y la extensión de los mismos son distintos, por lo que esto ha generado un número importante de suscriptores, ya que se despierta el interés por enterarse de lo que aparece en la revista impresa.

Asimismo coincidieron en señalar que el mercado de suscripciones en nuestro país tiende a crecer porque se está ampliando el número de publicaciones periódicas, por lo que el consumidor necesita leer para estar enterado.

Del mismo modo, desde el punto de vista de las editoriales, las suscripciones son muy importantes porque les permiten conocer quiénes son sus lectores, a qué se dedican, su edad y su perfil, entre otros factores, que los ayudan a mejorar su contenido editorial.

Precauciones importantes

- Proporcionar su dirección completa con el código postal correcto; si tiene dudas, consúltelo con la empresa que vende la suscripción.
- Si vive en un edificio, informe a la persona que recibe la correspondencia cuáles son las revistas o diarios a los que está suscrito para evitar que los tomen otras personas. En ocasiones las editoriales optan por enviar sus ejemplares en un sobre, sin identificar el nombre de la publicación, con el fin de evitar el robo.
- Si le es posible, instale su propio buzón y manténgalo cerrado con llave.
- Si las suscripciones son personales, procure no utilizar la dirección del trabajo, ya que aumentan las probabilidades de que la publicación se extravíe.
- Si detecta anomalías en la entrega, notifíquelo inmediatamente a la empresa que le proporciona el servicio. Por lo general, al tener conocimiento de que la revista no llegó, los editores la vuelven a enviar y extienden el periodo de suscripción.

Las suscripciones son una buena opción para adquirir una publicación y ahorrar en el precio total; pero si le preocupa que su diario o revista se extravíe, tome en cuenta estas medidas y disfrute cómodamente de su edición favorita a primera hora de la mañana sin necesidad de salir a comprarla.

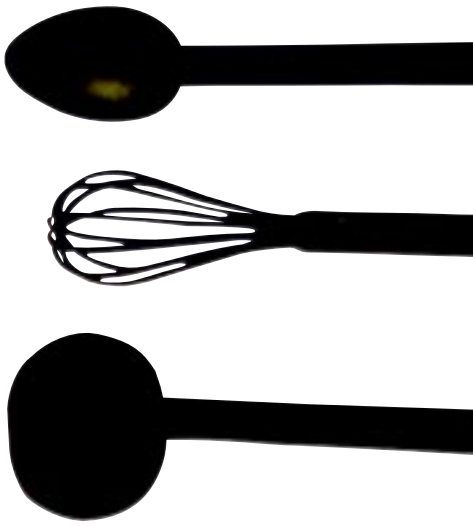
Vanessa Prieto

Fuentes: -Editorial Televisa, Revista Expansión y Adcebra. -Sondeo de mercado.

Enseres de cocina:

¿tóxicos y peligrosos?

¿Se ha percatado de que algunos de los utensilios que emplea para la elaboración de la comida diaria están deteriorados? Tal vez en ese momento piensa: «Todavía 'aguantan' un rato». Pero, ¿sabía usted que el mal estado de los cacharros puede contaminar los alimentos?, ¿conoce los pros y los contras de cada material? La noticia de que la cerámica y el barro vidriado contienen plomo, ¿la llevó a abandonar la costumbre de cocinar y servir en ollas de barro?



¿Come plomo?

El vidriado -recubrimiento que da una apariencia brillante a los objetos de cerámica y barro- se utiliza en México desde la llegada de los españoles; su aplicación tiene la finalidad de proporcionarles resistencia e impermeabilidad a los recipientes.

La probabilidad de sufrir una intoxicación por el plomo contenido en el vidriado está directamente relacionada con la temperatura a la que se hornea el producto: cuando se cuece a una temperatura inferior a los 900° C, el vidriado no alcanza a fijarse totalmente, entonces puede desprenderse y contaminar con plomo los alimentos.

Si se consumen cotidianamente alimentos cocinados en utensilios que liberan cantidades altas de plomo, puede presentarse una intoxicación que afecta al sistema nervioso, cardiovascular, gastrointestinal, inmunológico y reproductivo. Las personas más vulnerables son los niños, ya que absorben hasta el 50 por ciento del plomo ingerido; en cambio, el adulto sólo metaboliza entre un 5 y un 10 por ciento. Otro factor que favorece el envenenamiento es la deficiencia de hierro y calcio en la alimentación.

Cuando el proceso de vidriado de un utensilio no fue correcto o presenta altas concentraciones de plomo, el producto es demasiado brillante, adquiere tonalidades verdosas, y al tocarlo queda en los dedos una sensación cremosa.

Una forma de eliminar hasta el 50 por ciento del plomo de un recipiente es «curarlo» de la siguiente forma: úntelo con ajo y póngalo a hervir con agua durante 20 minutos. La primera eliminación es la más importante.

Si no tiene la certeza del contenido de plomo de los artículos de cerámica y barro vidriados que emplea en su cocina, es preferible que los utilice sólo para servir, no cocine ni almacene alimentos en ellos. En la liberación del metal también interviene la acidez de los alimentos, como el vinagre, la naranja, el limón, el tomate y el jitomate, entre otros.

Cabe mencionar que el vidriado de las vajillas comerciales -las no artesanales- se realiza a temperaturas por encima de los 1000° C, por lo que no son nocivas. Incluso existen copas de cristal de plomo que no representan riesgos para la salud.

«Cuidadito» con los cuidados

Peltre: manéjelo con cuidado; al golpearlo suele despostillarse.

Aluminio: no lo lave con sosa, lejía o fibras metálicas.

Acero inoxidable: para que brille, después de lavarlo séquelo muy bien. Puede pulirlo con limpiador para acero inoxidable o plata. No lo deje al fuego sin líquido porque se oscurece.

Cobre: lávelo con agua y jabón, no use fibras ni detergentes. Si se mancha límpielo con un trapo humedecido con vinagre o con limón y sal; luego seque y frote con un paño seco. Para no rayarlo, evite las palas o cucharas de metal.

Hierro: no olvide «curarlo». No use detergentes ni fibras. Si quedan adheridos restos de alimento, talle con sal gruesa, lave y seque. Evite sumergirlo en agua fría cuando esté caliente.

Recubrimientos antiadherentes: lávelos con una esponja suave y agua jabonosa, nunca use fibras. No corte comida sobre el recubrimiento y evite usar utensilios de metal. Cocine a fuego lento, las temperaturas altas dañan el terminado.

Cuchillos: manténgalos libres de óxido; séquelos después de usarlos. Guárdelos en un lugar donde no se golpeen entre sí.

Enseñando el cobre

El cobre es un buen conductor del calor, pero es muy caro. Puede encontrar artefactos de cobre recubiertos con estaño o acero inoxidable para evitar el contacto directo con los alimentos; a nivel artesanal no es común encontrarlos con recubrimiento.

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) de Estados Unidos afirma que existen riesgos para la salud al cocinar en un utensilio de cobre sin recubrimiento. Argumenta que el metal puede disolverse al entrar en contacto con los alimentos, principalmente si son ácidos. En caso de intoxicación se presentan síntomas como: vómito, diarrea, dolor de cabeza, debilidad y sabor metálico.

Por otro lado, el doctor Gustavo Olaiz, director general de Salud Ambiental de la Secretaría de Salud, externa: «Las posibilidades de envenenamiento por cobre son bajísimas. Además hay procesos metabólicos que lo requieren, si se libera algo del metal no pasa nada; en cambio, el plomo es un elemento que el organismo no necesita, cualquier cantidad siempre será un exceso».

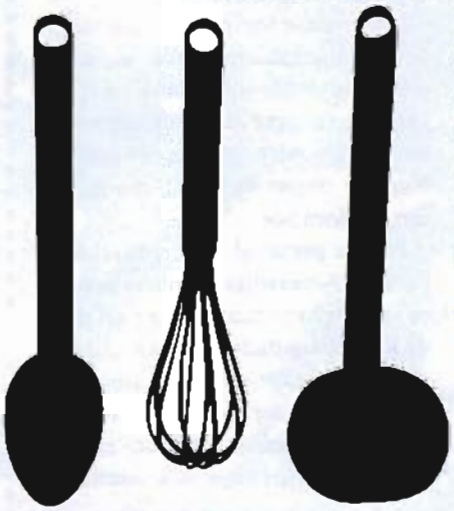
El doctor Olaiz explica que la gente cree que el cobre mantiene el agua fresca, pero más bien tiene cualidades antisépticas y conserva el agua limpia por más tiempo.

Si desea adquirir utensilios de cobre con recubrimiento, revise el etiquetado o pregunte al vendedor.

¿Sintéticos o de madera?

Para tablas de picar, palas y cucharas, la limpieza es más importante que el material. Antes se sugería que fueran de plástico, ya que se consideraban más higiénicas que las de madera; se creía que la madera propiciaba la proliferación de bacterias, sin embargo, se ha encontrado que las ranuras, rayaduras y en general las partes difíciles de limpiar favorecen la aparición de microorganismos. En caso de que el utensilio las presente no es recomendable seguirlo usando.

Al elegir palas, machacadores, volteadores, trinches, cucharones, etcétera, de plástico, prefiera aquellos que en el empaque especifiquen la resistencia al calor, por ejemplo, «resiste hasta 220° C». Aunque sean resistentes a altas temperaturas, no los deje en la sartén durante la cocción.



El mercado informal ofrece imitaciones poco recomendables debido a su baja o dudosa calidad.

En el caso de las tablas de picar de madera, las ideales son las que están fabricadas con maderas duras y lisas -no porosas-, como encino, arce y roble. También son una buena opción las tablas elaboradas con material sintético, como el acrílico.

Un aspecto importante a considerar es la denominada «contaminación cruzada». Ésta se da cuando empleamos la misma tabla para picar alimentos crudos no desinfectados y alimentos listos para comer, sin haber lavado la tabla; las bacterias de los primeros contaminan a los segundos. Para evitarlo, lávela con agua y jabón después de cada uso, o bien, procure tener una para alimentos crudos y otra para los de consumo inmediato.

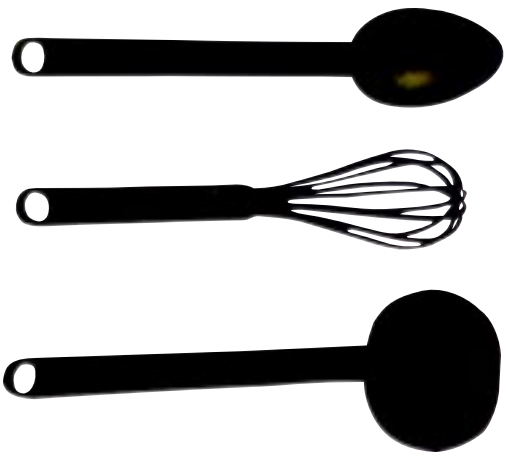
Qué dice la ley

La Norma Oficial Mexicana NOM-010-SSA-1993 -que entró en vigor en noviembre de 1994- establece los límites máximos permitidos de plomo y cadmio liberados en los utensilios de cerámica y barro vidriados que se usen para contener alimentos y/o bebidas.

La norma se aplica a «los artículos cuyo vidriado se hornee a temperaturas desde 900° C. Los vidriados y/o decorados que contengan cadmio están sujetos a la norma a cualquier temperatura de cocción».

Los productos que no cumplan con las disposiciones deberán tener en forma visible y permanente la leyenda «no usar para alimentos y bebidas» o «artículo de ornato», o bien, se deben inutilizar mediante una perforación.

Por su parte, el Fondo Nacional para las Artesanías (Fonart) imparte -desde hace cuatro años en más de 90 comunidades rurales- cursos de capacitación entre los alfareros e impulsa la introducción de una fórmula que sustituye la utilización de plomo en los objetos artesanales.



Para eliminar riesgos es conveniente desinfectarlas ocasionalmente con una mezcla de agua y cloro, déjelas sumergidas por unos minutos y enjuague.

Materiales varios

Peltre: es económico pero distribuye el calor de manera irregular. Al comprarlo verifique la integridad del esmalte; deséchelo si está despostillado o rajado, pues podría contaminar los alimentos al entrar en contacto directo con el metal.

Aluminio: es barato, duradero, transmite bien el calor y difícilmente se oxida. Prefiera el aluminio grueso, el delgado calienta disparejo y tiende a deformarse.

Acero inoxidable: es costoso, pero distribuye bien el calor y es resistente. Evite dejar alimentos salados y ácidos porque se deteriora.

Hierro: precio moderado, calienta lentamente y mantiene el calor. Es pesado, resistente y se oxida con facilidad. Prefiera los utensilios fabricados de una sola pieza.

Es conveniente «curarlo» antes de usarlo por primera vez: úntelo con grasa o aceite, métalo al horno a 90° C durante tres horas. Cuando esté frío, quite la grasa o aceite y enjuague.

Cuchillos: las hojas de los cuchillos pueden ser de diferentes materiales. Las de acero inoxidable resisten el óxido y las manchas de agua y ácido. En cambio, las hojas de acero al carbono se oxidan y manchan al contacto con algunos alimentos.

Al preguntarle al director de Salud Ambiental de la Secretaría de Salud si el óxido puede acarrear problemas para la salud, contestó: «No hay registros de enfermedad por la ingestión de óxido, no tenemos información. Pero sí puede suceder; ante la duda, más vale mantenerlos limpios y libres de óxido».

Molcajete y metate: son baratos. Prefiera los que están hechos de piedra volcánica negra o gris. Verifique que la superficie sea uniforme y fina. «Cúrelos» antes de usarlos por primera vez: ponga en el utensilio arroz o maíz con un poco de sal y muela. Repita el proceso hasta que lo molido salga limpio de basura y piedra.

Acerca de los recubrimientos en general que algunas marcas ofrecen, el doctor Olaiz aclara: «No son indispensables, más bien tienen un fin comercial; duran más y evitan que se queme la comida. En caso de que algún cacharro sin recubrimiento libere alguna sustancia, ello no representa peligro alguno para la salud. Difícilmente lo podríamos digerir. No pasaría de una irritación estomacal».

Finalmente le damos la regla de oro: mantenga todos los utensilios de cocina en buen estado; en caso de deterioro, ¡no corra riesgos!, sustitúyalos.

Paola Herrera

Fuentes: -Entrevista con el doctor Gustavo A. Olaiz Fernández, director general de Salud Ambiental de la Secretaría de Salud.
-Revista Cuadernos de Nutrición, «Sacar provecho a los utensilios de cocina», noviembre-diciembre, vol. 19, núm. 6. Marzo-abril, vol. 20, núm. 2.
-Periódico Reforma, miércoles 14 de julio, 1999.

El mercado de las artesanías mexicanas

Plenas de formas, colores y texturas, las artesanías mexicanas revelan al mundo la capacidad creativa y la sensibilidad de nuestro pueblo, además de ser una importante fuente de ingresos para diferentes grupos indígenas, gracias a la enorme aceptación que han tenido más allá de nuestras fronteras.

Las artesanías mexicanas tienen una amplia demanda en distintos países del mundo, especialmente la alfarería, la madera laqueada, el vidrio soplado y el crisol, la metalistería -hojalata y joyería- y los muebles de madera, cuyos precios las hacen accesibles a todos los bolsillos.

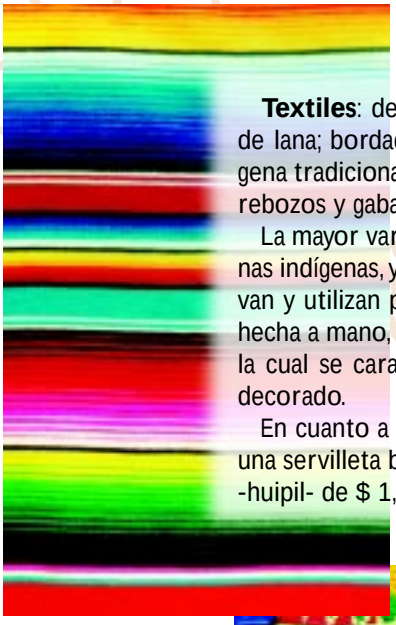
Diversidad artesanal

México cuenta con una gran riqueza artesanal que producen grupos de población indígena y mestiza. Los primeros elaboran principalmente textiles, alfarería bruñida y/o vidriada, así como cestería; las poblaciones mestizas se caracterizan por hacer talavera, trabajos de metalistería, madera y cartonería.

Durante la Conquista y la Colonia, los españoles introdujeron y desarrollaron cierto tipo de artesanía, cuyas técnicas se mezclaron con las de la artesanía local: hoy en día se elaboran trabajos muy españoles, como la talavera, que utiliza técnicas indígenas.

A continuación le presentamos un panorama general de lo que producen los artesanos mexicanos.

Alfarería: actualmente es la actividad artesanal más difundida en nuestro país.



Textiles: destacan sarapes, tapetes y alfombras de lana; bordados y deshilados; indumentaria indígena tradicional y prendas de origen mestizo, como rebozos y gabanes de diversos colores y diseños.

La mayor variedad de textiles proviene de las zonas indígenas, ya que los grupos aborígenes conservan y utilizan parte de su indumentaria tradicional hecha a mano, con materiales como algodón y lana, la cual se caracteriza por una gran riqueza en su decorado.

En cuanto a textiles, usted puede adquirir desde una servilleta bordada de $ 30.00 hasta un vestido -huipil- de $ 1,600.00.

Cestería: es una de las artesanías más antiguas y consta principalmente de objetos de uso personal, doméstico y de ornato -canastas, sombreros, etcétera- elaborados con fibras vegetales como palma, tule, paja, popote, vara, mimbre, carrizo, ixtle, henequén y lechuguilla.

En este caso puede encontrar desde un tenatillo de $ 7.00 hasta un cesto para ropa de $ 250.00.

Fundamentalmente se fabrican objetos domésticos para uso cotidiano, aunque durante los últimos 20 años se ha incrementado la elaboración de cerámica para decoración, que marca un notable cambio en el acabado y el tamaño de las piezas.

Hay productos tan sencillos y baratos como un vaso de barro de $ 15.00, hasta una vajilla de talavera de $ 15,000.00.

Metalistería: este tipo de artesanía se produce desde la época precortesiana; las obras equilibran el dibujo y magníficos diseños con oro, cobre, plata, hojalata y latón.

En este ramo puede adquirir desde un portarretrato de hojalata por $ 15.00 hasta un sofisticado candelabro de latón por $ 2,800.00.

Laca: destacan los objetos de madera, jícaras o máscaras pintadas con yeso, tierra o pinturas de origen industrial.

Madera: este material se utiliza desde la época prehispánica para la manufactura de diversos utensilios y objetos de arte popular. Antes de la Conquista se fabricaban muebles, canoas, bateas, armas y objetos de uso ceremonial; posteriormente se comenzaron a elaborar techos, altares, retablos, puertas y muebles. La madera más empleada es el cedro blanco y el rojo, el nogal y la caoba.

En artesanías de madera puede comprar desde una sencilla cajita pintada con laca a un precio de $ 25.00 hasta una sala de $ 16,000.00.

Vidrio: este trabajo artesanal lo introdujeron los españoles a nuestro país.

Se producen botellas, vasos, jarras, platos y copas, entre otras piezas de vidrio soplado. Solamente en Puebla se fabrica vidrio prensado, que requiere moldes.

Los precios del vidrio soplado fluctúan entre $ 3.00 por un agitador de bebidas hasta $ 400.00 por un florero grande.

Papel: los cronistas españoles describen la forma en que los indígenas lo empleaban en ceremonias religiosas y como material para pintas. Entre el papel artesanal figuran el papel amate, el papel «picado» y el que se utiliza para elaborar flores. También está la cartonería, con la que se crean figuras grotescas, como los «judas» y los «alebrijes». Asimismo, en los últimos años ha surgido el papel «maché» con un acabado fino.

Puede encontrar una gran diversidad en artesanías de papel, por ejemplo, un mantelito de papel picado cuesta $ 2.00, mientras que un «alebrije» puede alcanzar un precio de $ 1,000.00.

Hueso: este material se obtiene de animales como el venado, el jabalí o el caparazón del armadillo; su uso data de la época prehispánica. Hoy se elaboran cuchillos, espátulas, instrumentos musicales y collares, entre otros productos.

Usted puede comprar artesanías de hueso, por ejemplo, un abrecartas de $ 50.00, o bien, un sofisticado juego de ajedrez de $ 450.00.

Cuerno: generalmente se obtiene de animales como el toro y la cabra, y se producen principalmente peines.

Conchas marinas: son los elementos más antiguos que se utilizan de manera decorativa y simbólica.

La diversidad de artículos va desde un llavero de $ 5.00 hasta un alhajero de $ 70.00.

Perla y coral: se utiliza en la joyería regional tradicional.

Ventas de exportación de Fonart por destino

A continuación le presentamos un listado de los principales países consumidores de artesanías mexicanas, cuyas preferencias se inclinan por cerámica, vidrio soplado, barro negro, madera laqueada, textiles y fibra vegetal.

País	Porcentaje
Colombia	40.6
Estados Unidos	16.0
Inglaterra	10.1
España	9.2
Uruguay	5.9
Venezuela	4.8
Cuba	3.0
Francia	2.8
Otros*	7.6

(*) Alemania, Argentina, Australia, Costa Rica, Israel, Japón, Portugal, Suecia, y Trinidad y Tobago.

Fuente: Departamento de Comercio Exterior, Fonart.

Un mercado que se consolida

Actualmente, nuestro país ocupa uno de los primeros lugares como productor y exportador de artesanías a nivel mundial, gracias a la capacidad creativa de los artesanos de Chiapas, Oaxaca, Guerrero, Michoacán, Puebla, Hidalgo y Jalisco.

Sin embargo, la problemática que enfrentan los países productores y exportadores de artesanías es la carencia de registros estadísticos de dicho rubro debido a la dispersión de esta actividad.

Las artesanías mexicanas se exportan como un artículo de «regalo», según las clasifican el Banco de Comercio Exterior (Bancomext) y la Secretaría de Comercio y Fomento Industrial (Secofi).

Los factores que han contribuido a que otros países se interesen por la artesanía mexicana son la cultura, la tendencia ecologista y los medios de comunicación que acercan cada vez más a los habitantes de distintos países.

El aspecto ecológico ha jugado un papel preponderante en el interés de los países extranjeros por las artesanías mexicanas, como es el caso de Canadá, que pugna por sustituir las bolsas de plástico en las que se empaca la mercancía en los supermercados, por canastas de fibra vegetal mexicanas que cada consumidor podría llevar con la finalidad de no producir desperdicios que contaminen el ambiente.

Graciela Muñoz

Fuentes: -Entrevista con Guadalupe González Meza, jefa del Departamento de Comercio Exterior y Mayoreo; y con el antropólogo Alejandro Guzmán Contreras, subdirector técnico, ambos del Fondo Nacional para el Fomento de las Artesanías (Fonart). -Estadísticas proporcionadas por Fonart.

Geografía artesanal mexicana

Estados	Tipo de artesanía que produce																		
	Alfarería	Textiles	Joyería	Metal	Madera	Fibras vegetales	Piel	Vidrio	Lapidería	Papel	Chicle	Hueso	Cerería	Jugueteríay miniaturas	Concha, caracol y carey	Plumería	Metalistería	Ámbar	Corcho
Aguascalientes	✱	✱	✱																
Baja California	✱	✱			✱			✱											✱
Baja California Sur					✱	✱	✱								✱				✱
Campeche	✱	✱	✱		✱	✱	✱												
Chiapas	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱		✱									✱	
Chihuahua	✱	✱	✱		✱	✱	✱												
Coahuila	✱	✱	✱	✱	✱														
Colima	✱	✱		✱	✱	✱	✱												
Distrito Federal	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱			✱			✱			
Durango	✱	✱			✱	✱		✱	✱										
Estado de México	✱	✱	✱		✱		✱	✱	✱				✱						
Guanajuato	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱		✱	✱		✱	✱	✱					
Guerrero	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱		✱										
Hidalgo	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱		✱	✱			✱						
Jalisco	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱								
Michoacán	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱												
Morelos	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱		✱	✱									
Nayarit	✱	✱		✱	✱	✱	✱	✱	✱										
Nuevo León	✱			✱	✱	✱	✱	✱											
Oaxaca	✱	✱	✱		✱	✱	✱						✱	✱			✱		
Puebla	✱	✱	✱	✱	✱	✱		✱	✱	✱			✱	✱					
Querétaro	✱	✱	✱		✱	✱	✱		✱										
Quintana Roo		✱	✱			✱													
San Luis Potosí	✱	✱	✱	✱	✱														
Sinaloa	✱	✱			✱	✱	✱												
Sonora	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱												
Tabasco	✱	✱			✱	✱	✱						✱						
Tamaulipas				✱		✱	✱	✱	✱	✱									
Tlaxcala	✱	✱			✱		✱		✱										
Veracruz	✱	✱	✱	✱		✱	✱	✱							✱				
Yucatán	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱								✱				
Zacatecas	✱	✱		✱	✱		✱		✱										

Calidad de toallas femeninas

Introducción

En la antigüedad, las mujeres solían utilizar toallas de tela o algodón durante su periodo menstrual, pero este sistema acarreaba problemas de higiene, manchas e incomodidad, lo cual hacía «difíciles» esos días. No obstante, la integración de la mujer a una vida activa y la modernización de la industria propició el desarrollo de las toallas femeninas absorbentes, higiénicas, adheribles y desechables.

Actualmente, en el mercado existe un sinfín de variedades de toallas femeninas con diversas características para cubrir las necesidades específicas de las mujeres en cuanto a protección, comodidad y libertad de movimiento, según el tipo de actividad que desempeñen y sus hábitos personales.

El Laboratorio de PROFECO realizó un estudio de calidad sobre los diferentes tipos de toallas femeninas que se comercializan en México, cuyas características y resultados le mostramos enseguida.

¿Qué marcas se analizaron?

Se investigaron marcas de toallas femeninas tanto nacionales como importadas, que fueron adquiridas en el comercio en las mismas condiciones en que las compra el consumidor.

Ponderación

Contenido (piezas)	10
Información al consumidor	15
Velocidad de absorción	20
Excelente	20
Bueno	15
Regular	10
Deficiente	05
Regreso de humedad	20
Excelente	20
Bueno	15
Regular	10
Deficiente	05
Capacidad total de absorción	20
Excelente	20
Bueno	15
Regular	10
Deficiente	05
Adhesividad	10
Excelente	10
Bueno	07
Regular	04
Presencia de adhesivo residual	05
Excelente No presenta	05
Deficiente Presenta	00

Cómo elegir la toalla adecuada

Hay dos aspectos básicos del producto:

Protección: la toalla femenina debe tener un poder absorbente para prevenir el manchado.

Comodidad: el producto debe evitar el regreso de humedad a la superficie y mantenerse fijo en la ropa interior. Existen toallas con diversos tamaños y grosor, elija aquella que cubra sus necesidades de acuerdo con su tipo de flujo y que le brinde la mayor comodidad posible.

Asimismo, para sentirse mejor en «esos días» es recomendable incluir en la dieta una mayor cantidad de líquidos, frutas y verduras, además de mantener la calma para no aumentar el estrés que se presenta durante este periodo.

Fuente: Dirección General de Investigación, PROFECO.

¿Cuáles fueron los aspectos a evaluar?

Se tomaron como base los requisitos establecidos en la NOM-002-SCFI-1993 «Contenido neto. Tolerancia y métodos de verificación», así como la NOM-050-SCFI-1994 «Información comercial. Disposiciones generales para productos». Además se aplicaron pruebas que permitieran realizar una evaluación íntegra de la funcionalidad y la eficacia del artículo, empleando un líquido sintético que posee características físicas semejantes a las del flujo menstrual.

Historia de las toallas sanitarias femeninas

Gracias a la invención de las toallas sanitarias femeninas en 1914, la vida de millones de mujeres en el mundo cambió, pues les permitió tener al alcance de la mano la solución para detener y desechar el flujo menstrual.

Pero la creación de este producto tiene su historia. Por ejemplo, las mujeres del Imperio Romano usaban un vendaje de tela; por su parte, las mujeres de África y Australia utilizaban compresas hechas con hierbas o fibras vegetales. En Europa y América solían emplear lienzos lavables.

En 1914, Ernst Mahler puso a prueba la celulosa absorbente obtenida a partir de pulpa de celulosa, que es el antecedente de la toalla sanitaria femenina. La celulosa absorbente se utilizaba como material quirúrgico.

Durante la Primera Guerra Mundial las enfermeras comenzaron a usar algodón en capas, el cual sustituían parcial o totalmente, según sus necesidades de higiene, pero descubrieron que la celulosa absorbente era ideal como protección sanitaria y que podía desecharse fácilmente.

El descubrimiento de los múltiples usos a los que era posible destinar dicho material dio pauta a investigaciones profundas para obtener un producto de mayor calidad.

A partir de ese suceso se inició la fabricación de un producto que era más absorbente, creando una toalla sanitaria hecha a base de celulosa de algodón y gasa fina.

La menstruación y la mujer

Entre los 12 y los 17 años de edad, en la mujer aparecen las características sexuales secundarias determinadas por el inicio de la menstruación. El primer periodo marca el comienzo de la etapa fértil, porque a partir de ese momento puede convertirse en madre.

Durante la vida reproductiva femenina se desarrollan alrededor de 400 óvulos en total. La liberación del óvulo ocurre cuando no hay fecundación, éste se colapsa y produce sangrado.

La secreción menstrual puede ir de abundante a escasa, dependiendo de factores como las características fisiológicas de la persona, alimentación, estrés, enfermedades, el uso de medicamentos anticonceptivos, etcétera. Conocer mejor el proceso de la menstruación permitirá manejarlo con más seguridad y enfrentarlo de forma positiva.

Con base en lo anterior, los parámetros a evaluar fueron:

Contenido neto: se revisó que el número de toallas en el empaque fuera igual al declarado en la etiqueta.

Información al consumidor: se verificó que cumpliera con lo que exige la norma.

Velocidad de absorción: se observó qué tan eficaz es la toalla para absorber rápidamente el flujo sanguíneo.

Capacidad total de absorción: indica el grado de saturación de la toalla con flujo sanguíneo, sin que éste llegue a escurrir.

Capacidad para evitar el regreso de humedad: es una medida que permite determinar la cantidad de flujo sanguíneo que permanece en la superficie de la toalla, o bien, que regresa a ella; entre menor sea el regreso de humedad, mayor será la comodidad de la usuaria, ya que sentirá la toalla más seca.

Adhesividad de la toalla: mediante esta prueba se midió la fuerza de adhesión a la prenda íntima, y que el adhesivo no dejara residuos al momento de desprender la toalla.

Características dimensionales: se verificaron las medidas del producto; en forma anexa se presentan tablas para que la consumidora elija la toalla de acuerdo con sus gustos y necesidades.

A continuación le presentamos las calificaciones parciales y las evaluaciones globales de calidad obtenidas por cada producto y marca. Si usted requiere mayor información sobre el presente estudio la invitamos a comunicarse a nuestra Coordinación de Investigación, marcando el 55-44-20-60, donde con gusto la atenderemos.

Fuente: Dirección General de Investigación, PROFECO.

Toallas femeninas desechables con cubierta de malla plástica para flujo abundante

Marca (procedencia)	Información al consumidor	Contenido neto (piezas)		Características de absorción		Capacidad para evitar el regreso de humedad	Adhesividad de la toalla	Características dimensionales (tamaño)			Precio por pieza ($)	Evaluación global de calidad
		Declarado	Verificado	Velocidad de absorción	Capacidad total de absorción			Largo (cm)	Ancho (cm)	Espesor (mm)		
Always (México) Nocturna con flexialas	Completa	14	14					25.22	5.97	11.63	1.55	**100**
Gigante (México) Nocturna con sujetadores y canales	Completa	14	14					24.61	6.58	5.60	1.35	**100**
Fems (México) Nocturna con alas con velcro Nueva con canales y aloe	Completa	16	16					25.98	6.41	9.40	1.90	**100**
Fiore (México) Nocturna con alas y canales	Completa	14	14					23.93	6.52	5.38	1.45	**100**
Calidad CM (México) Nocturna con alas y canales	Completa	14	14					24.19	6.36	4.73	1.60	**100**
Always (México) Nocturna con maxicanales	Completa	16	16					25.0	6.08	8.69	1.60	**100**
Always normal alas/abas. (México) Nuevas con flexialas y canales laterales	Completa	10	10					19.52	6.09	8.63	1.85	**100**
Aurrera (México) Nocturna con alas y canales	Completa	14	14					24.62	6.48	5.60	1.15	**95**
Anyela (México) Nocturna con sujetadores laterales	Completa	16	16					24.48	5.34	7.16	0.80	**95**
Saba Íntima Clip (México) Regular con alas y canales	Completa	16	16					19.74	5.63	5.27	1.35	**72**

- Las alas en las toallas ayudan a dar mejor fijación a la prenda íntima, además protegen contra escurrimientos en la entrepierna.

Toallas femeninas desechables superdelgadas con cubierta de malla plástica para flujo abundante

Always Excel (México) Superdelgada nocturna con alas	Completa	14	14					27.49	6.61	2.26	2.20	**80**
Always Excel (México) Superdelgada con alas	Completa	16	16					20.14	6.60	2.51	1.45	**77**
Saba Invisible (México) Regular con alas superdelgada	Completa	16	16					20.37	6.19	2.60	1.50	**60**

- Las alas en las toallas ayudan a dar mejor fijación a la prenda íntima, además protegen contra escurrimientos en la entrepierna.
- Las toallas cuya capacidad total de absorción no fue evaluada como Excelente, no significa que no funcionen o que no protejan contra el flujo especificado, sino que se saturan más rápidamente y su cambio será más frecuente.
- Las toallas ultradelgadas y superdelgadas no brindan la misma capacidad total de absorción, sin embargo ofrecen mayor comodidad y discreción.

excelente *bueno* *regular* *deficiente*

Toallas femeninas desechables con cubierta tipo tela para flujo abundante

Marca (procedencia)	Información al consumidor	Contenido neto (piezas)		Características de absorción		Capacidad para evitar el regreso de humedad	Adhesividad de la toalla	Características dimensionales (tamaño)			Precio por pieza ($)	Evaluación global de calidad
		Declarado	Verificado	Velocidad de absorción	Capacidad total de absorción			Largo (cm)	Ancho (cm)	Espesor (mm)		
Saba económica larga (México)	Completa	14	14					21.5	5.16	10.29	0.90	**100**
Confiance (México)	Completa	20	20					18.28	6.23	7.70	0.50	**92**
Saba confort maxi (México)	Completa	20	20					19.38	4.85	8.99	0.95	**90**
Saba buenas noches (México) Extralarga con alas y barreras	Completa	14	14					29.63	6.44	6.06	2.10	**90**
Saba confort (México) con alas	Completa	14	14					19.59	5.40	5.44	1.10	**82**
Kotex nocturna curva (México) Con sujetadores con velcro	Completa	10	10					28.44	5.11	10.50	1.40	**82**

- Las alas en las toallas ayudan a dar mejor fijación a la prenda íntima, además protegen contra escurrimientos en la entrepierna.

Toallas femeninas desechables con cubierta de malla plástica para flujo regular

Marca (procedencia)	Información al consumidor	Contenido neto (piezas)		Características de absorción		Capacidad para evitar el regreso de humedad	Adhesividad de la toalla	Características dimensionales (tamaño)			Precio por pieza ($)	Evaluación global de calidad
		Declarado	Verificado	Velocidad de absorción	Capacidad total de absorción			Largo (cm)	Ancho (cm)	Espesor (mm)		
Always (México) Delgada con maxicanales	Completa	20	20					19.38	6.14	7.51	1.50	**100**
Always básica (Perú)	Completa	8	8					19.63	5.70	8.06	1.30	**100**
Fems anatómica (México) con alas con velcro Nuevas	Completa	16	16					20.17	5.96	9.26	1.30	**100**
Fiore (México) Recta regular con cuatro canales	Completa	18	18					18.78	6.22	5.28	0.90	**100**
Fems anatómica (México) Nuevas	Completa	18	18					20.23	6.23	10.70	1.05	**97**
Calidad CM (México) Anatómica con alas y canales	Completa	16	16					19.00	6.49	5.03	1.05	**95**
Gigante (México) Anatómica con sujetadores y canales	Completa	16	16					18.95	6.09	5.45	0.90	**95**
Aurrera (México) Recta regular y canales	Completa	16	16					18.86	6.19	5.27	0.60	**95**
Aurrera (México) Anatómica con alas y canales	Completa	16	16					18.83	6.20	4.95	0.80	**95**

Toallas femeninas desechables con cubierta de malla plástica para flujo regular *(Continuación)...*

Marca (procedencia)	Información al consumidor	Contenido neto (piezas)		Características de absorción		Capacidad para evitar el regreso de humedad	Adhesividad de la toalla	Características dimensionales (tamaño)			Precio por pieza ($)	Evaluación global de calidad
		Declarado	Verificado	Velocidad de absorción	Capacidad total de absorción			Largo (cm)	Ancho (cm)	Espesor (mm)		
Fiore (México) Anatómica con alas y cuatro canales	Completa	16	16					19.0	6.34	5.33	0.90	**95**
Saba íntima (México) Regular con canales	Completa	18	17 (no cumple)					19.75	5.16	5.03	1.10	**57**

- Las alas en las toallas ayudan a dar mejor fijación a la prenda íntima, además protegen contra escurrimientos en la entrepierna.

Toallas femeninas desechables superdelgadas con cubierta de malla plástica para flujo regular

Aurrera (México) Ultradelgada con alas	Completa	16	16					18.88	6.81	3.83	1.00	**90**
Always Excel (México) Superdelgada	Completa	18	18					20.08	6.50	2.42	1.00	**90**
Calidad CM (México) Ultradelgada con alas	Completa	16	16					18.89	6.61	3.81	1.25	**90**
Gigante (México) Ultradelgada con sujetadores	Completa	16	16					19.09	6.55	2.64	1.10	**85**
Fiore (México) Ultradelgada con alas	Completa	16	16					19.04	6.67	2.51	1.00	**80**
Saba invisible (México) Superdelgada	Completa	16	16					19.77	6.11	3.15	1.30	**70**

- Las alas en las toallas ayudan a dar mejor fijación a la prenda íntima, además protegen contra escurrimientos en la entrepierna.
- Las toallas cuya capacidad total de absorción no fue evaluada como Excelente, no significa que no funcionen o que no protejan contra el flujo especificado, sino que se saturan más rápidamente y su cambio será más frecuente.
- Las toallas ultradelgadas y superdelgadas no brindan la misma capacidad total de absorción, sin embargo ofrecen mayor comodidad y discreción.

excelente *bueno* *regular* *deficiente*

Toallas femeninas desechables con cubierta tipo tela para flujo regular

Marca (procedencia)	Información al consumidor	Contenido neto (piezas)		Características de absorción		Capacidad para evitar el regreso de humedad	Adhesividad de la toalla	Características dimensionales (tamaño)			Precio por pieza ($)	Evaluación global de calidad
		Declarado	Verificado	Velocidad de absorción	Capacidad total de absorción			Largo (cm)	Ancho (cm)	Espesor (mm)		
Kotex regular (México) Con canales	Completa	20	20					19.94	5.60	8.58	0.75	**100**
Eres (México) Anatómica con alas	Completa	14	14					20.14	6.32	6.33	0.60	**100**
Kotex anatómica Ella (México)	Completa	20	20					17.89	5.51	14.18	0.55	**97**
Kotex Clásica Regular (México) Con canales	Completa	20	20					20.22	5.46	9.43	0.70	**94**
Kotex (México) Anatómica con alas con velcro y canales	Completa	18	18					19.93	5.84	7.21	1.10	**92**
Confiance básica (México)	Completa	20	20					19.3	6.28	6.47	0.40	**92**
Kotex curva (México) Con sujetadores con velcro	Completa	18	18					23.16	5.08	9.97	1.05	**90**
Confem clásica (México)	Completa	10	10					17.77	5.87	13.07	0.50	**90**
Saba económica (México) Regular	Completa	16	16					19.12	4.80	8.95	0.80	**82**
Aurrera (México) Regular	Completa	20	20					17.27	6.34	8.39	0.40	**80**
Eres Clásicas (México)	Completa	14	14					19.01	6.41	7.48	0.45	**79**

- Las alas en las toallas ayudan a dar mejor fijación a la prenda íntima, además protegen contra escurrimientos en la entrepierna.

Toallas femeninas desechables con cubierta de malla plástica para flujo ligero

Marca (procedencia)	Información al consumidor	Contenido neto (piezas)		Características de absorción		Capacidad para evitar el regreso de humedad	Adhesividad de la toalla	Características dimensionales (tamaño)			Precio por pieza ($)	Evaluación global de calidad
		Declarado	Verificado	Velocidad de absorción	Capacidad total de absorción			Largo (cm)	Ancho (cm)	Espesor (mm)		
Fems delgada (México) Nuevas	Completa	18	18					19.79	5.45	7.02	1.00	**97**
Calidad CM (México) Regular con canales	Completa	16	16					19	6.14	5.55	0.90	**95**
Marca Gigante (México) Regular con canales	Completa	16	16					18.71	6.22	5.27	0.70	**95**

- Las alas en las toallas ayudan a dar mejor fijación a la prenda íntima, además protegen contra escurrimientos en la entrepierna.

Toallas femeninas desechables superdelgadas con cubierta de malla plástica para flujo ligero

Marca (procedencia)	Información al consumidor	Contenido neto (piezas)		Características de absorción		Capacidad para evitar el regreso de humedad	Adhesividad de la toalla	Características dimensionales (tamaño)			Precio por pieza ($)	Evaluación global de calidad
		Declarado	Verificado	Velocidad de absorción	Capacidad total de absorción			Largo (cm)	Ancho (cm)	Espesor (mm)		
Fems (México) Ultradelgada con alas y aloe/nueva	Completa	16	16					20.61	5.85	2.91	1.35	**77**
Saba ultra invisible (Holanda) Con canales superdelgada	Completa	14	14					21.1	6.21	2.37	1.70	**72**

- Las alas en las toallas ayudan a dar mejor fijación a la prenda íntima, además protegen contra escurrimientos en la entrepierna.

Toallas femeninas desechables con cubierta tipo tela para flujo ligero

Marca (procedencia)	Información al consumidor	Contenido neto (piezas)		Características de absorción		Capacidad para evitar el regreso de humedad	Adhesividad de la toalla	Características dimensionales (tamaño)			Precio por pieza ($)	Evaluación global de calidad
		Declarado	Verificado	Velocidad de absorción	Capacidad total de absorción			Largo (cm)	Ancho (cm)	Espesor (mm)		
Kotex (México) Delgada Activa Con canales	Completa	18	18					20.31	5.12	6.71	0.80	**97**

- Las alas en las toallas ayudan a dar mejor fijación a la prenda íntima, además protegen contra escurrimientos en la entrepierna.

Toallas femeninas desechables superdelgadas con cubierta tipo tela para flujo ligero

Marca (procedencia)	Información al consumidor	Contenido neto (piezas)		Características de absorción		Capacidad para evitar el regreso de humedad	Adhesividad de la toalla	Características dimensionales (tamaño)			Precio por pieza ($)	Evaluación global de calidad
		Declarado	Verificado	Velocidad de absorción	Capacidad total de absorción			Largo (cm)	Ancho (cm)	Espesor (mm)		
Kotex (México) Ultradelgada con alas nueva con canales	Completa	16	16					20.36	5.69	3.22	1.15	**65**

- Las alas en las toallas ayudan a dar mejor fijación a la prenda íntima, además protegen contra escurrimientos en la entrepierna.
- Las toallas cuya capacidad total de absorción no fue evaluada como Excelente, no significa que no funcionen o que no protejan contra el flujo especificado, sino que se saturan más rápidamente y su cambio será más frecuente.
- Las toallas ultradelgadas y superdelgadas no brindan la misma capacidad total de absorción, sin embargo ofrecen mayor comodidad y discreción.

excelente *bueno* *regular* *deficiente*

Si su pregunta es:

¿Dónde ahorro?

La respuesta la encontrará en:

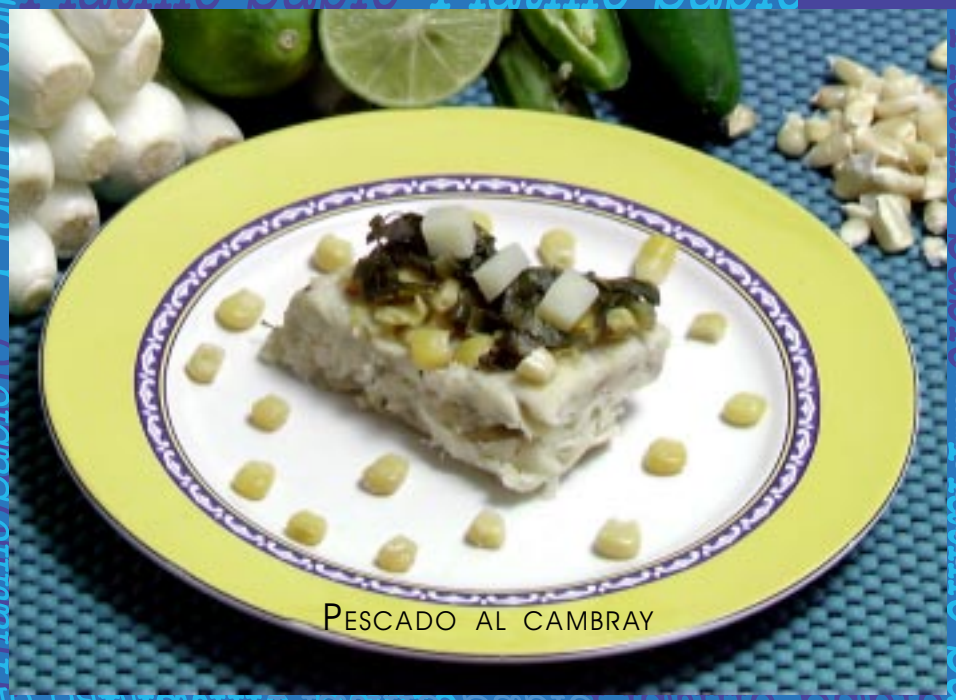
Quién es Quién
EN LOS PRECIOS

Además incluye **deliciosas** y ***económicas recetas***

Obtenga información en su delegación PROFECO o en los Teléfonos del consumidor.

GUÍA PARA COMPRAR MÁS BARATO

PROFECO



Pescado al cambray

Mixiotes de pollo

Chile relleno de atún y papa

Frituras de pescado y plátano

Mixiotes de Pollo

(6 porciones)

Ingredientes

- 6 piezas de pollo (420 g)
- 2 papas medianas partidas en cubos
- 4 nopales grandes cortados en cuadros (320 g)
- 1/2 cebolla (125 g)
- 8 chiles guajillo asados, desvenados y remojados (40 g)
- 3 dientes de ajo (6 g)
- 6 hojas de aguacate lavadas
- 2 cucharadas de aceite
- 1 pizca de cominos
- 3 clavos
- sal y pimienta al gusto
- 6 bolsas de plástico
- hilo (para amarrar los mixiotes)

Preparación:

1. Los chiles, los cominos, los ajos, la cebolla y los clavos se licuan; la salsa se sofríe en el aceite bien caliente y se sazona con sal y pimienta.
2. En cada bolsa de plástico abierta por la mitad y extendida se coloca una pieza de pollo, un poco de la salsa anterior, papas, nopales y una hoja de aguacate, se envuelven con la bolsa amarrándola muy bien.
3. Se ponen en una vaporera y se retiran hasta que el pollo se cueza.
4. Se sugiere servirlos acompañados con arroz blanco.

Pescado al Cambray

(6 porciones)

Ingredientes

- 1/4 de kg de filete de pescado de temporada (cazón, mero, jurel, pargo o berrugata)
- 100 g de queso chihuahua
- 2 papas medianas cocidas y partidas en cuadritos (420 g)
- 1 taza de granos de elote cocidos (150 g)
- 2 cucharadas de ajonjolí tostado (18 g)
- 200 g de acelgas lavadas, rebanadas y cocidas con sal
- 10 cebollitas cambray rebanadas (200 g)
- 2 limones (el jugo)
- 1 chile cuaresmeño en rajas
- 2 ajos machacados
- 5 ramas de cilantro lavado, desinfectado y picado
- 1 cucharada de margarina o aceite
- 1/4 de taza de crema (60 ml)
- sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Se mezclan el jugo de limón, los ajos, sal y pimienta y con esta preparación se untan los filetes.
2. Se engrasa un molde con margarina y se cubre con la mitad de las cebollas, encima se colocan los filetes, luego los granos de elote, las papas, la mitad del queso y la crema, las acelgas, el cilantro, las rajas de chile y finalmente el resto de las cebollas. Al final se añade todo el queso y la crema.
3. Se hornea a 180º C durante 20 minutos y se sirve caliente espolvoreado con el ajonjolí.

Frituras de Pescado y Plátano

(6 porciones)

Ingredientes

- 1/2 kg de pescado de temporada* cortado en cubos de 3 cm
- 2 plátanos tabasco medianos (280 g) no muy maduros, cortados en rodajas de 2 cm de espesor
- 1/2 taza de aceite
- 3 huevos (separadas las claras de las yemas)
- 1 1/2 tazas de harina de trigo (188 g)
- 1 taza de cerveza
- 1 pizca de sal

*Sugerimos las siguientes variedades: cabrilla, jurel, lisa, lobina, pámpano, pargo, peto, rubia y sierra.

Preparación:

1. Las yemas, la sal, la harina previamente cernida y la cerveza se mezclan. La pasta se deja reposar durante dos horas y media aproximadamente.
2. Se baten las claras a punto de turrón y se mezclan con la preparación anterior. Se vierten los trocitos de pescado y plátano a la mezcla y se doran en el aceite muy caliente.
3. Se sacan y se escurren en papel absorbente.
4. Las frituras de plátano y pescado se sirven acompañadas con ensalada verde fresca, champiñones o la verdura de su preferencia.

Chiles Rellenos de Atún y Papa

(6 porciones)

Ingredientes

- 6 chiles poblanos asados, sin piel y desvenados, espolvoreados con un poco de sal
- 2 latas de atún en agua escurrido
- 120 g de queso chihuahua o manchego rallado
- 1/4 de taza de crema (60 ml)
- 100 g de mantequilla
- 3 papas medianas cocidas y sin cáscara, cortadas en cuadritos
- 1/3 de cebolla picada acitronada en mantequilla
- 2 ajos picados acitronados en mantequilla
- 1/2 cucharadita de tomillo molido
- 1/2 cucharadita de mejorana molida
- sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Se mezclan el atún, las papas, la cebolla, el ajo, el tomillo, la mejorana y la pimienta. Con esta preparación se rellenan los chiles.
2. En un refractario se unta mantequilla y se acomodan los chiles rellenos poniéndoles encima un trocito de mantequilla.
3. Se bañan con el queso rallado y la crema, y se meten al horno a 200° C por diez minutos.

* Opcional: se pueden gratinar en una sartén con mantequilla, tapada y a fuego bajo durante unos minutos.

Panificación

Campechanas

Rendimiento: 18 piezas de 90 g aproximadamente

Tiempo de preparación: 3 horas

Ingredientes

- 6 tazas de harina de trigo (650 g)
- 1 1/4 de tazas de manteca vegetal (300 g)*
- 1 taza de azúcar refinada (250 g)
- 1 1/4 de tazas de agua hervida o clorada
- 1/2 cucharada sopera de sal (5 g)

*Se consigue en tiendas de autoservicio.

Utensilios

- 2 recipientes de plástico hondos, con capacidad de 500 g
- recipiente de plástico hondo, con capacidad de 1 kg

Preparación:

1. La manteca vegetal se coloca en el recipiente de 500 g y se amasa con las manos limpias hasta que se suavice y se esponje.
2. En el recipiente con capacidad de un kg se colocan cuatro tazas de harina, la sal, media cucharada sopera de azúcar, tres cucharadas soperas de manteca vegetal suavizada y el agua; se mezclan con la pala de madera hasta obtener una pasta de consistencia suave y elástica.
3. Con las manos limpias se toma la pasta anterior para formar una bola. Con el colador se enharina la mesa y ahí se coloca la masa.
4. Con ayuda del rodillo se ejerce presión en el centro de la bola de masa de la siguiente forma: el rodillo se coloca de manera horizontal y sin dejar de presionar se gira hacia atrás, de forma tal que se extienda la masa; se vuelve a colocar el rodillo en el centro y se repite la misma operación, pero esta vez hacia el frente. Con el procedimiento anterior la masa debe quedar lo más extendida posible, enseguida se enrolla y se vuelve a formar una bola. El procedimiento se repite cinco veces más hasta que la masa esté completamente suave y presente ligeras burbujas de aire. Lo anterior permitirá obtener campechanas esponjosas.
5. En otro recipiente de 500 g se colocan dos tazas de harina (150 g) y tres cuartos de taza de manteca vegetal suavizada; se mezclan con la pala de madera hasta obtener una pasta pegajosa.
6. La bola de masa se extiende nuevamente para formar un rectángulo de medio centímetro de grosor, y encima se le extiende -con las manos- la pasta anterior, tratando de cubrir completamente el rectángulo de masa.
7. Después, el palo de madera, previamente untado con una cucharada de manteca vegetal, se coloca en forma horizontal sobre la masa y en él se va enrollando ésta, procurando estirarla. Al terminar se saca el palo con cuidado para que quede la masa en

Conservas

Melón en almíbar

Rendimiento: 1 kg

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

- 500 g de melón sin cáscara y cortado en rodajas o en perlas
- 6 tazas de agua hervida o clorada
- 2 cucharadas soperas de cal apagada*
- 1 pastilla de vitamina C de 500 mg triturada**
- 1/4 de cucharada cafetera de alumbre triturado**

* Se consigue en tlapalerías.

**Se consiguen en farmacias.

Preparación:

1. En el recipiente de plástico se vierten dos tazas de agua y ahí se disuelve la cal apagada.
2. Después se sumergen las rebanadas de melón y se dejan reposar durante 30 minutos.
3. Pasado ese lapso, en otro recipiente de plástico se vacían dos tazas de agua hirviendo y el alumbre; ahí se colocan las rebanadas de melón y se dejan a temperatura ambiente hasta que la fruta suba a la superficie. Este paso se realiza con el fin de eliminar las sustancias que podrían amargar la conserva.
4. Por último, para preparar el jarabe, en una olla de peltre se vierten dos tazas de agua, tres tazas de azúcar y la vitamina C, mezclándolos muy bien con una cuchara hasta que se disuelvan; enseguida se pone al fuego para que hierva por tres minutos.

Productos para el hogar

Cloro

Rendimiento: 1 litro aproximadamente

Tiempo de elaboración: 20 minutos

Ingredientes

- 3 1/2 tazas de agua (875 ml)
- 1/2 taza de hipoclorito de sodio líquido al 12% (125 ml)*

*Se consigue en farmacias grandes.

Procedimiento:

1. Esta tecnología doméstica se debe elaborar en una habitación muy ventilada o al aire libre en un lugar sombreado. Colóquese el cubreboca, previamente humedecido, y proteja sus manos con las telas gruesas o los guantes de asbesto.
2. En el recipiente de vidrio se vacían dos tazas de agua y con ayuda del embudo se agrega el hipoclorito de sodio, poco a poco, y el resto del agua. Se deja reposar 30 segundos sin tapar.
3. Posteriormente se tapa y se agita moderadamente durante un minuto, luego se destapa con mucho cuidado para dejar escapar el gas formado. Por último se tapa perfectamente.

Envasado y conservación

La botella con cloro debe conservarse en un lugar seco y fresco. Se le coloca una etiqueta con el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad, modo de uso y precauciones.

Carnes frías y embutidos

Paté de Pescado

Rendimiento: 500 g

Tiempo de preparación: 50 minutos

Ingredientes

- 350 g de carne de pescado sin hueso (prefiera las especies baratas como bandera, bagre, curvina, lenguado, lebrancha, lisa, mojarra, rubia y tilapia)
- 1/2 taza de aceite vegetal comestible
- 1/2 taza de agua
- 1 cucharada cafetera de cebolla en polvo
- 1 cucharada cafetera de sal común
- 1/2 cucharada cafetera de azúcar

Preparación:

1. Se pone a hervir medio litro de agua en la cacerola y se tapa. Mientras tanto, la carne de pescado se corta en trozos pequeños y se vierte en la licuadora o en el procesador de alimentos. Enseguida se agrega el aceite, el agua, la cebolla, la sal, el azúcar y se licua hasta obtener una pasta muy fina y tersa.
2. La pasta se vacía en la bolsa de polietileno, procurando no apretarla. Se anuda y se sumerge en el agua hirviente durante 30 minutos, después se saca y se deja enfriar.
3. El paté cocido se coloca de nuevo en la licuadora o en el procesador y se mezcla hasta obtener una pasta suave.

Educación para el consumo

PROFECO

Utensilios

- recipiente de plástico con capacidad de 2 kg
- 2 recipientes de peltre con capacidad de 2 litros
- cuchara o pala de madera
- frasco de vidrio con tapa, previamente esterilizado, con capacidad de 1 litro

Envasado y conservación

El melón se coloca en un frasco de vidrio previamente esterilizado y encima se vierte el jarabe hirviendo, dejando un espacio de un centímetro entre el borde del frasco y la superficie del líquido, el frasco se tapa «al llegue» y se coloca en un recipiente con agua hirviendo durante 20 minutos.

Transcurrido el tiempo de esterilización se cierra bien el frasco y se saca del agua; se deja enfriar a temperatura ambiente. No olvide colocarle una etiqueta que indique el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad. Se guarda en un lugar seco, fresco y oscuro.

Caducidad

El melón preparado mediante esta tecnología tiene una duración de ocho meses aproximadamente.

Ingredientes alternativos

Con esta tecnología se pueden preparar además otras frutas ácidas como fresas, naranjas y guayabas.

Educación para el consumo

PROFECO

- mesa limpia
- colador
- pala de madera
- rodillo de madera
- palo de madera de 60 cm de largo por 2 cm de diámetro*, muy limpio
- cuchillo
- charola para hornear
- horno
- panera, papel encerado o manta de cielo

*Se consigue en maderería o carpinterías. También se le conoce como «palote».

forma de taco. Se engrasan las manos con un poco de manteca vegetal y la masa se estira mientras se golpea ligeramente contra la mesa hasta que duplique su longitud.

8. Con el cuchillo se cortan rectángulos de ocho centímetros de largo.
9. Con las manos engrasadas con manteca vegetal se toman las piezas y se colocan en la charola sin engrasar, dejando un espacio de diez centímetros aproximadamente entre cada una.
10. A cada trozo de masa se le extiende con las manos un poco de manteca vegetal, enseguida se extiende la masa con las manos previamente engrasadas hasta obtener un rectángulo con el grosor de una tortilla.
11. Después, con el colador se espolvorea el resto del azúcar, cubriendo por completo las piezas y la charola. Para quitar el exceso de azúcar se inclina la charola y se recoge el sobrante en un recipiente pequeño que le servirá para continuar haciendo las campechanas.
12. Se introduce la charola en la parte media del horno (previamente calentado por 15 minutos) a 220º C durante 15 minutos. Las campechanas estarán listas cuando el azúcar se dore. En caso de que el horno no cuente con ventana, a los 15 minutos se sacan las campechanas, si no tienen las características antes mencionadas, se dejan cocer por tres minutos más.

Envasado y conservación

Debido a la fragilidad de este pan es conveniente envolver las piezas en papel encerado o manta de cielo y colocarlas verticalmente en una panera. Es importante guardarlas en un lugar seco y fresco.

Caducidad

Las campechanas tienen una duración aproximada de diez días.

Recomendaciones:

La mezcla y amasado de los ingredientes es lo más importante, porque permite obtener campechanas esponjosas y características. Se puede utilizar margarina en lugar de manteca vegetal.

Procure que el palo esté libre de astillas. Después de usarlo se lava muy bien con agua y jabón y se deja secar en un lugar donde le dé el sol para que se seque perfectamente antes de guardarlo.

Educación para el consumo

PROFECO

Utensilios

- 2 cucharas cafeteras
- taza (de preferencia medidora)
- cuchara grande
- cuchillo
- tabla de madera
- procesador de alimentos
- cacerola con tapa, con capacidad de 1 kg
- bolsa de polietileno (gruesa y resistente) con capacidad de 1 kg
- recipientes de plástico con tapa hermética

Envasado

El paté de pescado se vacía en recipientes de plástico con tapa hermética y se conserva en refrigeración. Es importante colocarle una etiqueta que indique el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad.

Caducidad

A partir de la fecha de elaboración se sugiere consumir el producto antes de dos semanas.

Recomendaciones

El paté de pescado es una de las muchas variedades de productos de pescado que usted puede preparar fácilmente, y es una forma novedosa de presentar este alimento. Le será de gran ayuda para sus reuniones si lo sirve como entremés o bocadillos.

Ingredientes alternativos

Si lo desea puede agregar el condimento de su preferencia, como ajo o pimientos rojo y verde al gusto. También puede acompañar el paté con jugo de limón y salsa picante al momento de servirlo.

Educación para el consumo

PROFECO

Utensilios

- cubreboca
- 2 telas gruesas y húmedas (20 x 20 cm) o guantes de asbesto
- recipiente de vidrio limpio con tapa y capacidad de 1 1/2 litros, puede reutilizar los envases de cloro con tapa.
- embudo mediano
- etiqueta adhesiva

Caducidad

El cloro elaborado mediante esta tecnología doméstica tiene una duración aproximada de ocho meses.

Modo de uso

Diluya una taza de cloro en tres litros de agua e introduzca las prendas durante 30 minutos. Puede utilizarlo también para desinfectar el baño y trapear sus pisos si lo aplica directamente.

Recomendaciones

- Al prepararlo tenga mucho cuidado, ya que el cloro puede quemar su ropa.
- Es importante que mantenga el hipoclorito de sodio sobrante en su envase bien tapado y en un lugar fresco, oscuro y fuera del alcance de los niños.

Precauciones

- Recuerde que al lavar su ropa o baño debe usar guantes.
- De presentar irritación en la piel o daño en la ropa suspenda su uso.
- Se recomienda no usar el producto sin diluir porque puede dañar su piel y su ropa.
- En caso de ingestión accidental acuda al médico.
- Manténgalo fuera del alcance de los niños.

Riesgos y precauciones

¿Quiere contratar a un detective

La palabra «detective» nos hace pensar en adrenalina, misterio, audacia y... ¡acción! Y cómo no, si en la televisión, el cine y la literatura constantemente se inventan detectives con aptitudes atípicas: desde Sherlock Holmes hasta el Inspector Gadget. Pero la ramplona realidad -por lo menos en México- está abismalmente alejada de los idílicos mitos de la imaginación.

Investigando el mercado

Los denominados «detectives o investigadores privados» ofrecen sus servicios en los «avisos oportunos» de los medios impresos; por ejemplo, el periódico *El Universal* registró tan sólo en un mes 179 anuncios; incluso en la Sección Amarilla existe un apartado con alrededor de 60 anunciantes. Las cifras son alarmantes si consideramos que la Secretaría de Seguridad Pública tiene apenas registradas alrededor de 20 agencias.

Los tipos de investigación se dividen en dos grandes rubros:

Personales: son las más comunes. Entre éstas figuran investigaciones de conducta conyugal, generalmente casos de adulterio; enseguida se sitúan las investigaciones prenupciales, las clientes

más comunes son las «prometidas», quienes acuden con la inquietud de saber a ciencia cierta el estado socioeconómico y civil de su prometido, y enterarse si tiene antecedentes penales. También se efectúan indagaciones para localizar personas y objetos extraviados.

Empresariales: suelen requerirlas las empresas para conocer y/o corroborar los antecedentes de los candidatos a un puesto. Otros temas de investigación son: fidelidad laboral, falsificación de producto, robo «hormiga», fraudes, fuga de diseños e información.

Las técnicas van desde interrogatorios al personal, hasta la colocación de informadores encubiertos, conocidos en el medio como «incrustados».

Para este tipo de investigaciones el detective profesional requiere de equipo costoso, como micrófonos y cámaras especiales. Para tener una idea, una grabadora que registra cuatro horas continuas y capta susurros hasta a cuatro metros de distancia cuesta 1,200 dólares.

Las investigaciones personales son más susceptibles al fraude, ya que las únicas herramientas indispensables son un vehículo y una cámara fotográfica. Las pruebas que suelen ofrecer son videos, fotografías y grabaciones, las cuales no constituyen evidencia ante la ley, aunque por lo general el objetivo del contratante es tener elementos de presión para negociar con el investigado.

En cuanto a los honorarios, no se pueden predeterminar porque dependen del tiempo que dure el trabajo y del grado de dificultad de la pesquisa, pero por lo general se pide una cantidad por adelantado. En promedio, las personales tienen un costo de entre $ 1,000.00 y $ 5,000.00 diarios; las empresariales van desde los $ 4,500.00 mensuales en adelante, el sueldo de un «incrustado» no va incluido.

Dado que en el mercado proliferan los investigadores improvisados, le pueden llegar a ofrecer el servicio por un costo drásticamente más bajo, pero...

¿Como «en feria»?

«Tengo sospechas de que mi marido me es infiel. Decidí contratar a un investigador para que lo siguiera. Me citó en un café; el tipo iba 'trajeado', con portafolios y toda la cosa. De entrada me pidió $ 1,500.00 y hasta me dio un recibo, pero nunca más supe de él.

«Busqué a otro para que siguiera a mi esposo y para que encontrara al 'investigador' que se fue con mi dinero. También me citó en un lugar público; llegó en un coche que parecía de judicial. Me propuso darle una golpiza a mi esposo o 'plantarle' droga. Pero le dije que yo sólo quería comprobar mis sospechas. Me pidió dinero y se lo di. Después me empezó a amenazar con agresiones verbales. Me obligó a darle dinero, de lo contrario le diría a mi esposo que lo había mandado a investigar. Como no quiero más problemas, se lo di. Ya me han robado cerca de $ 10,000.00 y no me han resuelto nada».

Sus características

En países como Estados Unidos e Inglaterra, los investigadores privados cuentan con un código de ética basado en la honorabilidad y la confidencialidad, además su actividad está debidamente normada por las instituciones judiciales correspondientes. También existen asociaciones de investigadores privados con reconocimiento y prestigio a nivel mundial, como la *World Association of Detectives* y la *World Investigators Network*.

En nuestro país, Federico Siller, director del Registro de Servicios Privados y de Seguridad de la Secretaría de Seguridad Pública del Distrito Federal, explica que la nueva ley que se expidió en 1999 no considera al servicio de investigación privada, pero advierte que «la antigua ley sí expedía registros con vigencia de un año; los requisitos eran los mismos que para los servicios de seguridad privada: registro del personal ante la Secretaría del Trabajo, análisis *antidoping* y exámenes psicométricos.

«A pesar de que la Asamblea Legislativa del Distrito Federal eliminó el giro, nosotros estamos pidiendo una revisión de la ley para su reincorporación. Si son una realidad, hay que registrarlas para tener conocimiento de dónde están y evitar que actúen clandestinamente; quizá hay empresas registradas bajo otro rubro que se dedican a la investigación, pero no lo manifiestan».

¿James Bond o Peter Padilla?

José Luis Pérez Canchola, director del Instituto de Formación Profesional de la Procuraduría General de Justicia del Distrito Federal, expone su punto de vista acerca del servicio de investigación privada: «Es un fenómeno global, tanto de empresas de seguridad como de investigación; es una consecuencia natural del incremento de la violencia y la criminalidad en los últimos diez años.

«Se abrió un mercado en la sociedad que propició el surgimiento acelerado de las agencias de seguridad y de investigación».

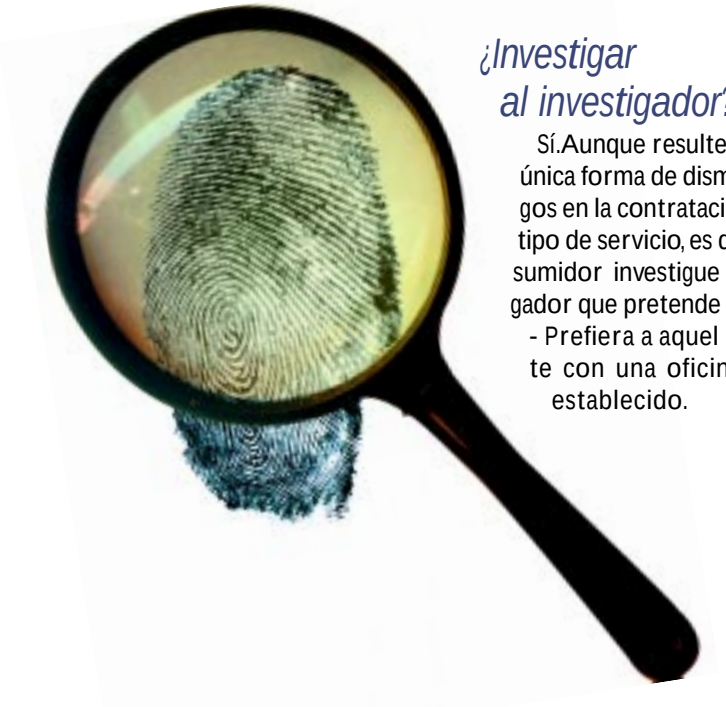
Pérez Canchola no está de acuerdo con la desaparición de este servicio porque considera que no están dadas las condiciones para que el servicio público resuelva lo que él considera un «reclamo social». Además la gente no puede acudir al Ministerio Público en razón de dudas.

Aunque no existen estudios específicos de validez oficial respecto a la formación profesional de un detective, el directivo considera que los denominados «investigadores privados» deben tener un conocimiento básico de la criminalística, investigación de evidencias y manejo de los marcos legales; todo lo anterior reconocido por alguna autoridad.

El conocimiento de las leyes es de suma importancia, de lo contrario el detective puede llegar a cometer delitos involuntarios que involucren también al contratante. Un ejemplo ilustrativo es la intervención de líneas telefónicas, que constituye un delito federal penado con prisión.

Aunque el respeto a la vida íntima y personal es una garantía constitucional, una vez que al presunto detective se le da información y autorización para intervenir, la vida personal se sale de las manos; el investigador se apropia de información valiosa que puede usar a favor o en contra. Por tal razón todos los prestadores hacen alusión a la «confidencialidad», pero no hay manera de medirla previamente.

Pese a que no hay mecanismos de control para esta actividad, sí existen delitos tipificados en los que un autodenominado «investigador privado» puede incurrir: revelación de secretos, amenazas, fraude y extorsión.



¿Investigar al investigador?

Sí. Aunque resulte irónico, la única forma de disminuir riesgos en la contratación de este tipo de servicio, es que el consumidor investigue al investigador que pretende contratar:

- Prefiera a aquel que cuente con una oficina o lugar establecido.
- Pida referencias sobre su desempeño; si arguye que no puede cumplir esta petición dada la confidencialidad prometida a sus clientes, el argumento no es válido; en el momento que se presenta como prestador de un servicio, se expone al escrutinio de sus clientes potenciales.
- Pida un plazo y un presupuesto aproximados por escrito, ya que algunos suelen alargar tiempos o dosificar la información obtenida con el fin de cobrar más.
- Exija un reporte por escrito con los pormenores de la investigación, ya sea diaria o semanalmente; léalo minuciosamente y en caso de contradicciones, ¡cuestione!
- Lo ideal es tener la certeza de que el investigador no tiene antecedentes penales; usted puede acudir a Servicios Periciales de la Procuraduría de Justicia para obtener esa información.
- Piénselo más de dos veces antes de contratar a un «investigador privado»: la posibilidad de estafa es muy elevada, «mi querido Watson».

Paola Herrera

Fuentes: -Entrevista con José Luis Pérez Canchola, director del Instituto de Formación Profesional de la Procuraduría General de Justicia del Distrito Federal.
- Entrevista con Federico Siller Blanco, director del Registro de Servicios Privados y de Seguridad de la Secretaría de Seguridad Pública del Distrito Federal.
- Entrevista con Luis Fernando Molina Pérez, director de Incomer International.
- Departamento de Aviso Oportuno del periódico El Universal.
- El Código Penal comentado, Francisco González de la Vega, editorial Porrúa, México, 1996.
- Testimonio de un contratante de servicios de investigación privada.
- Sondeo telefónico entre agencias de investigación e investigadores privados.

Escuelas para invidentes

¡Una solución a la vista!

Se dice que entre el 90 y el 95 por ciento de los conocimientos que adquirimos después de los seis meses de nacidos se obtienen gracias al sentido de la vista. En México hay aproximadamente 2 millones 300 mil alumnos de primaria y secundaria que padecen alguna discapacidad visual, como hipermetropía, astigmatismo o miopía, entre otras. Afortunadamente, la gran mayoría de dichos casos tiene solución con el uso de anteojos, contrario a lo que sucede con las personas cuya única opción es acudir a una escuela especializada en la atención a invidentes y débiles visuales.

Cómo funcionan

Las escuelas especializadas en la atención a personas con problemas de ceguera o alguna debilidad visual -es decir, quienes sólo perciben sombras o destellos de luz-, determinan cada uno de sus programas educativos de acuerdo con:

-la edad de la persona.

-los intereses educativos.

-el tipo de ceguera, ya sea congénita -personas que nacen ciegas- o adquirida -como resultado de alguna enfermedad o accidente.

Los datos anteriores permiten a los especialistas elaborar un plan de trabajo personalizado.

Por ejemplo, la Escuela Nacional para Ciegos -fundada en 1870- atiende a jóvenes mayores de 15 años en todo el país, en las áreas de asesoría pedagógica -para apoyar a los alumnos de secundaria abierta-, integración socioeducativa, primaria, talleres, psicología y deportes. Asimismo se imparte la carrera de Técnico Profesional en Masoterapia y la carrera de Música.

Seis «mágicos» puntos

La enseñanza del sistema braille es básica para el óptimo desenvolvimiento de las personas ciegas, ya que de esta manera pueden desarrollar la habilidad para leer y escribir, por lo que se recomienda que el aprendizaje de dicho sistema se inicie entre los seis y los ocho años -si la ceguera es congénita-, y en el caso de ceguera adquirida, a partir de que ésta suceda.

Este sistema se utiliza en todo el mundo y consiste en formaciones de seis puntos que se mezclan hasta lograr 63 combinaciones diferentes que permiten manejar el alfabeto, signos matemáticos y de puntuación, vocales acentuadas y números.

Estas formaciones de puntos se elaboran con la ayuda de una regleta, colocando la hoja invertida y perforándola de derecha izquierda para que al momento de voltearla la lectura se lleve a cabo de izquierda a derecha utilizando el dedo índice de cada mano.

Cada composición de puntos se abarca con la yema de los dedos, por lo que siempre estarán ordenados en forma de rectángulo, pero en distinta posición -arriba, abajo, derecha, izquierda-, además, no siempre se utilizan los seis puntos, e incluso se numeran para que sea más fácil escribir y leer una vez que han sido memorizadas cada una de las posiciones.

Este proceso es lento al principio, pero con la práctica y el uso de la estenografía braille 2 -abreviaturas-, las personas ciegas pueden leer tan rápido como se habla.

Conocimiento del mundo

En la Escuela Nacional para Ciegos existe un área de enseñanza denominada «de integración socioeducativa», en la cual se brinda capacitación en el manejo del ábaco -muy parecido al que conocemos- como un recurso para la enseñanza de las matemáticas, lo que permite a las personas ciegas realizar desde las operaciones más sencillas hasta las complejas.

De igual forma se ofrece una amplia instrucción en técnicas para el manejo del «bastón blanco», a fin de que los invidentes puedan desplazarse en cualquier lugar, aprendan a sortear los obstáculos y a ubicarse espacialmente.

También se les enseñan técnicas específicas para detectar la textura del piso, identificar dónde hay banquetas, escalones, árboles, postes, etcétera. Esta instrucción se brinda en forma individual para obtener un mejor dominio del espacio, tiempo y esquema corporal -uso del cuerpo-, lo cual permite detectar obstáculos que se ubican a cierta altura -como las ramas de los árboles- y que el bastón no puede identificar.

Las personas invidentes deben aprender a valerse por sí mismas en el trabajo, la escuela, la casa y, sobre todo, en la calle, por ello se les prepara para realizar todas las actividades cotidianas, como bañarse, vestirse, comer, preparar sus propios alimentos, ordenar y elegir su ropa, manejar los cubiertos correctamente, e incluso normas sociales, por lo que los profesores recomiendan a los padres y familiares no sobreproteger a las personas ciegas, ya que esto los incapacita. Lo mejor es ayudarlas y orientarlas.

Estos planteles ofrecen, además, la ayuda psicológica necesaria tanto para las personas invidentes como para sus familiares, ya que los problemas y traumas a los que se enfrentan a veces son difíciles de superar.

Este programa de «integración socioeducativa» está formado por asignaturas como: orientación y movilidad, actividades de la vida diaria, braille y ábaco, y en cada una el alumno debe aprobar los exámenes teóricos y prácticos correspondientes.

Una vez concluido el programa, las personas ciegas cuentan con una amplia capacidad para el desplazamiento y se les puede considerar individuos autosuficientes.

Educación para todos

Las personas que carecen del sentido de la vista pueden cursar la primaria en su sistema escolarizado -el cual tiene una duración de tres años- o abierto, obtener su certificado e inscribirse a la secundaria, donde se les ofrece una serie de asesorías que les permitirán llegar a la preparatoria y a la universidad (en estos dos últimos casos tendrán que asistir a escuelas regulares).

Como se dijo en líneas anteriores, las personas ciegas pueden capacitarse como técnicos profesionales en masoterapia -para desempeñarse como masajistas-, para lo cual durante seis semestres cursan materias de tronco común, bioquímicas, biomédicas y formas de masaje, además de realizar 480 horas de servicio social, 400 horas de prácticas y un informe recepcional o tesis para titularse.

Esta carrera es reconocida por la Dirección General de Educación Técnica Industrial (DGTI), la cual avala y otorga el certificado.

En el futuro se planea que también sea reconocida la carrera de técnico en Música, debido al gran desarrollo y dominio que los invidentes tienen de su voz y su oído, así como en la interpretación de instrumentos musicales.

Ver para aprender

En nuestro país existen aproximadamente 2 millones 300 mil niños que sufren de alguna discapacidad visual -hipermetropía, astigmatismo o miopía, entre otras-, lo que se traduce en un bajo rendimiento escolar, altos niveles de reprobación, e incluso abandono de las aulas.

Ante tal situación, la Secretaría de Educación Pública (SEP) creó el programa nacional «Ver mejor para aprender más», en el que también participan algunas empresas privadas.

Sus principales objetivos son:

-Otorgar ayuda a todos los niños en etapas escolares con alguna discapacidad visual.

-Llegar a las localidades más alejadas y menos favorecidas del país.

-Promover la participación de toda la sociedad.

-Mantener el mayor tiempo posible la permanencia del programa.

Los niños que necesiten lentes serán enviados a instituciones de salud y posteriormente canalizados a una óptica en la que contarán con un «Carnet visual», el cual les permitirá llevar un control de las reposiciones que soliciten por pérdida de anteojos, deterioro de los mismos o cambio de graduación.

Durante el primer semestre de 1999 se aplicó un programa piloto en los planteles de educación básica de los estados de Tlaxcala, Colima y el Distrito Federal; los exámenes para detectar problemas en la visión dieron inicio ya en otros 12 estados de la República Mexicana.

Cabe señalar que los profesores recibirán capacitación en el diagnóstico visual para lograr una pronta detección de este tipo de problemas.

La Escuela Nacional para Ciegos inició, desde 1996, la campaña «Ningún ciego sin bastón y una vía pública más segura», que pretende concientizar a la sociedad sobre la importancia de las normas de seguridad en la vía pública, y brindar información sobre la atención y apoyo que debemos ofrecer a las personas con alguna discapacidad visual.

Además se capacita a los invidentes en el uso del «bastón blanco».

Si quiere donar un bastón o participar como voluntario en algunas actividades culturales durante el año escolar, puede comunicarse a los teléfonos de la Escuela Nacional para Ciegos o acudir directamente al plantel.

A dónde acudir

Enseguida le presentamos un directorio de instituciones educativas ubicadas en diferentes partes del país, dedicadas a atender a personas con problemas visuales; para conocer la lista completa de estas escuelas le sugerimos ponerse en contacto con la Escuela Nacional para Ciegos en los teléfonos 57-02-20-40 y 57-02-33-24.

Baja California
Escuela para Ciegos y Débiles Visuales «Jorge Luis Borges»
01-65-66-46-85

Durango
Centro de Atención Múltiple núm. 23
01-14-15-05-10

Jalisco
Instituto de Capacitación del Niño Ciego
01-36-35-31-92,
641-56-36 ó 657-95-36

Michoacán
Escuela «Celeste Batel de Cárdenas»
01-43-16-33-33

Morelos
Asociación Centro de Rehabilitación para Ciegos
01-73-18-30-47

Nuevo León
Escuela de Educación Especial Primaria «José Ma. Cárdenas»
01-83-48-18-19

Querétaro
Escuela Primaria para Invidentes y Débiles Visuales «Doña Josefa Vergara»
01-42-12-28-60

San Luis Potosí
Escuela Hogar para Invidentes «Profesor Emigdio M. Belloc»
01-48-13-09-28

Tabasco
Centro de Atención Múltiple núm. 4
01-93-15-92-89

En el Distrito Federal
Escuela Nacional para Ciegos «Lic. Ignacio Trigueros», Mixcalco núm. 6, colonia Centro,
57-02-20-40, 57-02-33-24 y 57-02-56-71

Escuela Normal de Especialización
Campos Elíseos núm. 467, colonia Polanco,
52-80-83-49, 52-80-27-35, 52-80-88-65 y 52-80-78-45 (fax)

Centro de Rehabilitación para Ciegos y Débiles Visuales (Crecidevi), Chimalpopoca núm. 14, colonia Obrera,
55-88-46-00

Este 24 de marzo, la Escuela Nacional para Ciegos celebra los 130 años de su fundación, con motivo de lo cual realizará un evento en el que difundirá información relacionada con el tema.

La cita es en Mixcalco núm. 6, colonia Centro, del 22 al 25 de marzo. Para obtener más información puede comunicarse al 57-02-46-44.

Las barreras arquitectónicas

En nuestro país aún no existe una cultura de respeto y ayuda hacia las personas ciegas, y quienes afortunadamente gozamos del sentido de la vista hemos creado, a veces involuntariamente, diversas barreras arquitectónicas para las personas invidentes, lo cual se suma a la carencia de señalamientos especiales en la ciudad.

Por el contrario, en países como Japón, Estados Unidos y algunas ciudades europeas, ya se han instalado semáforos que emiten un sonido para anunciar a los invidentes cuándo pueden cruzar la calle, lo que facilita su desplazamiento aun en las grandes avenidas.

En nuestro país, algunos servicios ya han incorporado el sistema braille, por ejemplo, los cajeros automáticos, el menú en ciertos restaurantes, así como las guías colocadas en las paredes de algunas estaciones del Sistema de Transporte Colectivo Metro, en las que se indica el nombre, la dirección y el número de la línea.

Atenta invitación

A todas aquellas personas con deseos de servir y vocación para la enseñanza, queremos invitarlas a que conozcan la Escuela Normal de Especialización de la Secretaría de Educación Pública (SEP), una institución en la que pueden cursar las licenciaturas en enseñanza para ciegos y débiles visuales, así como para personas con problemas de audición y lenguaje, inadaptados y pequeños infractores, con deficiencia mental, problemas neuromotores, y de aprendizaje; cada una de estas carreras tiene una duración equivalente a ocho semestres, es decir, cuatro años.

Los requisitos para ingresar son: haber concluido el bachillerato, cubrir una cuota anual de $ 200.00 aproximadamente; y presentar examen de admisión en cualquiera de los planteles ubicados en las ciudades de Monterrey, Guadalajara o México, así como en los estados de Sonora, Tabasco y Guerrero.

Nuestra salud es vital ¡no se haga «ojo de hormiga»! Atienda cualquier padecimiento ocular por simple que éste parezca. Recuerde que en algunos casos todavía queda algo por hacer, pues de lo contrario la ceguera podría ser irreversible.

Lorena M. Romo

Fuentes: -Lic. Patricia Cruz, profesora de la Escuela Nacional para Ciegos.
-Maestro Humberto Galeana Romano, director de la Escuela Normal de Especialización.
-Doctora Lourdes Medina, cirujano oftalmólogo del Centro de Rehabilitación para Ciegos y Débiles Visuales.

Cómo comprar

La piña

Proveniente de América del Sur, la piña es una fruta de pulpa amarilla, carnosa, agridulce, aromática y jugosa. Aporta potasio al organismo, sustancia que evita la deshidratación corporal, así como betacarotenos y vitamina C, que contribuyen a la cicatrización y regeneración de la piel. Se consume al natural, en ensaladas, jugo, en conservas y postres. Con la fermentación de su cáscara se puede preparar una bebida refrescante conocida como «tepache».

Temporada: De diciembre a junio.

Cómo comprar:

- Prefiera las que se sientan pesadas para su tamaño y con las hojas de la corona verdes.
- Asegúrese de que no tenga magulladuras, grietas o picaduras.
- Procure adquirir piñas con fragancia dulce y característica.
- Arranque de un tirón una de las hojas del centro de la corona: si se desprende con facilidad, la piña está lista para consumirse; si cuesta trabajo desprenderla, la fruta aún está verde.

Cómo conservar:

- Consérvela en un lugar frío o en la parte baja del refrigerador, sobre todo durante la época de calor, ya que la piña madura rápidamente.
- Evite colocarla en contacto con la humedad.
- La acidez de la piña disminuye si le quita la cáscara y la hierve en agua azucarada.

La zanahoria

Es una raíz comestible, de sabor dulce. Su pulpa es carnosa y crujiente, de color naranja, aunque también existen otras variedades de color blanco. Este vegetal contiene azúcares que proporcionan energía al organismo y es una fuente de betacarotenos que favorecen la función visual; también proporciona una buena cantidad de fibra que ayuda al correcto funcionamiento intestinal. Se utiliza en la elaboración de sopas, ensaladas, guisados, jugos y postres.

Temporada: Durante todo el año.

Cómo comprar:

- Asegúrese de que tenga aspecto fresco y un color naranja brillante.
- Observe que no presente manchas verdosas o cafés pues ello indica que está reseca, o bien, partes blandas que son signo de que ha empezado a descomponerse.
- No debe presentar cicatrices o picaduras causadas por insectos, ni sentirse suave al tacto.

Cómo conservar:

- Guarde las zanahorias en la parte baja del refrigerador, dentro de una bolsa de plástico con pequeñas perforaciones, así se conservarán en óptimas condiciones durante una semana.

Qué hacer contra el estreñimiento infantil

La mayoría de los problemas de estreñimiento infantil son resultado básicamente del tipo de alimentación que consumen los niños, específicamente en lo referente a una incorrecta dosificación del agua que se añade a las fórmulas lácteas -preparados a base de polvo-, a una dieta baja en fibra dietética, y en raras ocasiones a malformaciones en el tubo digestivo, en los nervios que controlan los movimientos intestinales, o bien, a causa de enfermedades metabólicas.

Conozca en el siguiente reportaje cómo se manifiesta el estreñimiento infantil y cuáles pueden ser sus consecuencias si no es atendido oportunamente.

En qué consiste

El estreñimiento o constipación es un trastorno en la defecación que se manifiesta por una alteración en el ritmo normal de las evacuaciones -cuya frecuencia puede variar de acuerdo con la edad-, y en las características físicas de la materia fecal que dificultan la evacuación.

Cabe recordar que el estreñimiento atendido a destiempo puede provocar fuertes dolores abdominales y sangrado durante las evacuaciones, al grado de llegar a requerir una intervención quirúrgica.

Asimismo, el estreñimiento es uno de los padecimientos más comunes entre la población infantil, lo cual se asocia con enfermedades como las hemorroides y la diverticulitis en la edad adulta. Debe advertirse que durante los primeros meses de vida es completamente normal que un niño evacue de cinco a ocho veces en 24 horas e incluso en 48 horas, aun cuando coma normalmente, por su parte, los niños de entre uno y 12 años de edad evacuan en promedio dos veces al día.

Lo que ofrece el mercado

Uno de los errores más comunes que cometen los padres al observar que sus hijos no hacen «popó» es ofrecerles algún tipo de laxante para remediar de inmediato el trastorno, lo que a veces resulta contraproducente, pues el uso de medicamentos contra el estreñimiento debe ser supervisado por un especialista.

Hasta la fecha, el mercado farmacéutico nos ha invadido con una gran variedad de productos contra este mal: suspensiones, tabletas, gotas, grageas, cápsulas, supositorios y hasta polvos efervescentes, cuyos precios pueden ir de los $ 20.00 por una caja de tabletas o supositorios, hasta los $ 110.00 por un jarabe.

Estos precios, por supuesto, varían según la presentación del producto, el laboratorio, la farmacia en que se adquieran y el tipo de laxante del que se trate.

Los especialistas recomiendan no proporcionar ningún medicamento laxante a los niños, ya que algunos presentan fórmulas complejas que pueden desencadenar dolor abdominal, diarreas y falta de apetito.

Recuerde también que los padecimientos se manifiestan de manera diferente en cada persona, y el laxante que dio buen resultado en determinado niño, tal vez no funcione en otro.

El estreñimiento es uno de los padecimientos más comunes en la población infantil.

Qué hacer

Los tratamientos médicos para la atención del estreñimiento infantil consisten básicamente en romper de manera simultánea todo el círculo vicioso que encierra el padecimiento: lo más importante es corregir la dieta para favorecer las evacuaciones y eliminar el dolor; asimismo, de acuerdo con la valoración que el especialista haga de cada caso, se verá la pertinencia de suministrar un laxante, así como de brindar ayuda psicológica en algunos de los casos.

Por lo general, los niños en etapas preescolar y primaria manifiestan algunos problemas psicológicos, como abstenerse de comunicar a sus padres o maestros que tienen dolor y problemas al ir al baño, se vuelven retraídos y sienten miedo de evacuar porque -en muchos casos- asocian esa necesidad biológica con algo repulsivo o reprobable, por lo que prefieren «aguantarse», lo que a la larga puede traer otro tipo de problemas.

Si el niño tiene entre dos y tres años de edad es muy importante reentrenarlo, ya que en muchos de los casos empiezan a avisar cuando quieren ir al baño, costumbre que pueden perder cuando se encuentran constipados.

La duración de cada uno de los tratamientos es variable, ya que depende de la respuesta de cada paciente; hay niños, por ejemplo, que reaccionan durante las dos o tres primeras semanas, pero hay quienes requieren tratamientos cíclicos y, por tanto, más duraderos.

Los niños con un grado de estreñimiento mayor llegan a requerir hasta seis meses de tratamiento, e incluso hospitalización cuando no responden al tratamiento convencional.

Cómo prevenirlo

-Los especialistas recomiendan incluir en la dieta diaria de los niños alimentos ricos en fibra natural, como avena en hojuelas, cebada, germen y salvado de trigo crudo, soya, zanahorias, granada china, guayaba blanca y pan integral, granos de elote, papaya, mango y ciruela pasa.

-No olvide consultar al pediatra para que le indique la cantidad y frecuencia con que debe ofrecerle dichos productos al pequeño.

-Proporciónele abundantes líquidos.

-Procure que realice ejercicio regularmente.

-En caso de estreñimiento consulte de inmediato al pediatra, ya que el problema se puede complicar.

-No suministre ningún tipo de medicamento, a menos que sea bajo la aprobación del pediatra.

Lorena M. Romo

Fuentes: -Entrevista con el doctor Pablo Casaubon Garcín, gastroenterólogo pediatra del Hospital Ángeles del Pedregal y Hospital ABC.
-Entrevista con la doctora Nora Vázquez Mondragón, médico adscrito al Servicio de Gastroenterología y Nutrición Pediátrica del Instituto Nacional de Pediatría (INP).
-Sondeo de mercado en farmacias.

Los especialistas recomiendan incluir en la dieta diaria de los niños alimentos ricos en fibra natural

Cómo ayuda la fibra

La fibra es aquella parte de los vegetales que no es digerible por el ser humano, y que por ello le da mayor volumen a las heces fecales y las hace más suaves, además de que favorece el tránsito intestinal.

Aparentemente, sólo los alimentos de origen vegetal aportan fibra a la dieta; el mayor contenido se encuentra en la cáscara, las semillas, los tallos, etcétera.

Los alimentos crudos aportan mayores cantidades de fibra que los cocidos, por lo que es importante tratar de consumir frutas y verduras crudas y con cáscara, además de preferir las leguminosas y los cereales integrales y otros productos elaborados con ellos.

Fuente:- Doctor Pablo Casaubon Garcín, gastroenterólogo pediatra.

Por su salud

Si persisten las molestias con su médico...

¡Consulte a la Conamed!

¿Ha escuchado alguna vez acerca del derecho a la protección de la salud? Pues este derecho se encuentra establecido en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos; la Ley General de Salud también señala que los usuarios de los servicios médicos tienen derecho a recibir atención oportuna y de calidad, profesional y éticamente responsable, así como un trato respetuoso y digno por parte de los profesionales, técnicos y auxiliares de la medicina.

Con el fin de que se respeten y cumplan cabalmente los derechos que les corresponden a los usuarios de los servicios médicos se creó la Comisión Nacional de Arbitraje Médico (Conamed), primer organismo en su género en nuestro país con capacidad técnica para recibir y atender las quejas de los usuarios de servicios médicos.

Qué servicios ofrece

-Apoyo gratuito para resolver su controversia con el prestador del servicio, ya sea mediante la conciliación o el arbitraje.

-Asignación gratuita de un médico y un abogado que analicen los hechos que motivaron su inconformidad.

-Asesoría gratuita sobre sus derechos y obligaciones como paciente.

-Orientación gratuita para canalizar su queja a la instancia adecuada (cuando no corresponda a la Conamed), en asuntos relacionados con pensiones, jubilaciones, incapacidades, y en general cualquier asunto de carácter administrativo.

Cuándo presentar su queja

Usted puede presentar su queja ante la Conamed cuando haya deficiencias en los servicios que brindan instituciones públicas, como el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), el Instituto de Seguridad Social al Servicio de los Trabajadores del Estado (ISSSTE), la Secretaría de Salud (SSA), el Gobierno del Distrito Federal, Petróleos Mexicanos y la Secretaría de la Defensa Nacional, entre otras; así como hospitales y clínicas de carácter privado, lo mismo que profesionales de la salud en ejercicio libre de su profesión.

Los motivos que pueden justificar su inconformidad son:

-Retraso en la prestación del servicio médico por causas ajenas al paciente.

-Aplazamientos injustificados en la programación de cirugías.

-Negativa a prestar un servicio, ya sea en urgencias, medicina familiar o alguna especialidad.

-Error en el diagnóstico o tratamientos inadecuados.

-Actos u omisiones del médico que tengan consecuencias en la salud o afecten la vida del paciente.

-Falta de información del médico o del personal auxiliar, como enfermeras y técnicos, ya sea en la consulta o en la hospitalización.

Cómo interponer su queja

-Si vive en el Distrito Federal y su zona conurbada acuda personalmente, o bien, designe a un familiar o persona de su confianza, con una carta poder simple, para que interponga la queja.

-Presente una identificación oficial con fotografía y firma.

-Anexe a su queja los documentos que ayuden a precisar los hechos, como notas médicas, recetas, análisis clínicos, carnet de citas y radiografías, entre otros.

-Si radica en el interior del país envíe su queja por escrito, acompañada de una copia fotostática de su identificación, carnet de citas y demás documentos relacionados con el caso.

-La Conamed también cuenta con comisiones estatales en Aguascalientes, Colima, Estado de México, Guanajuato, Querétaro, San Luis Potosí, Tabasco y Veracruz, donde puede llevar a cabo este trámite.

La letra chiquita y la ruleta rusa

Nos hemos acostumbrado a decirlo: «No lo vi porque estaba escrito con letra chiquita». Enfrentarse a la letra chiquita en los anuncios, en los contratos, en las leyendas precautorias de los medicamentos y aun en los libros pareciera ser uno de los males necesarios de nuestra sociedad.

Sin embargo, la mayoría de las veces lo que está escrito en letra pequeña resulta ser información muy valiosa para evitar situaciones difíciles.

¿Quién ha tenido la ocurrencia, por ejemplo, de consultar al médico para tomar una aspirina? Quizá si supiéramos que existe el riesgo estadístico de que una aspirina o un medicamento semejante -elaborado con ácido acetilsalicílico- pudiera provocar una hemorragia intestinal, entenderíamos la importancia de seguir la recomendación que por ley incluye todo medicamento: «Consulte a su médico».

«Pero si sólo me tomé una pastilla», es una de las explicaciones de quien se autorreceta sin conocer las posibles secuelas de su acción.

Traducida a buen español, una frase así sería semejante a la afirmación siguiente: si se disparan tantas balas que no dan en un blanco ¿por qué una sí?

Dicho de otra manera, si pensáramos que en un mismo día se consumen sin control millones de esas pastillas, seguramente alguien saldrá lastimado: está jugando a la ruleta rusa.

Las decisiones difíciles

Conocer los ordenamientos que protegen la salud de los consumidores evitará que nos pongamos en riesgo.

A diario, miles de personas acuden a recibir atención médica. El Seguro Social, por ejemplo, atiende 750 mil consultas cotidianamente.

Los médicos, como cualquier ser humano, pueden equivocarse, sin embargo, dado que sus decisiones involucran el cuidado de la salud, un diagnóstico inadecuado puede desencadenar situaciones dolorosas e incluso fatales.

¿Ante quién puede quejarse una persona que ha sufrido una atención deficiente por parte de los médicos o de algún prestador de servicios de salud, ya sea público o privado?

Muchas personas acuden a PROFECO en busca de apoyo para resolver su problema, o bien, se dirigen a la Comisión Nacional de Derechos Humanos para exponer su inconformidad.

Sin embargo, existe una institución específica que atiende, estudia y resuelve las quejas de los pacientes: la Comisión Nacional de Arbitraje Médico (Conamed), la cual mediante la conciliación y el arbitraje ayuda a resolver, de manera gratuita, todo tipo de controversias relacionadas con el cuidado de la salud.

Ponga su «granito de arena»

Usted puede contribuir a obtener servicios médicos de calidad:

-Acuda a sus citas puntualmente.

-Solicite al médico que le aclare cualquier duda que tenga sobre el diagnóstico o el tratamiento.

-Siga la indicaciones del facultativo.

-Informe a su médico la evolución de su padecimiento.

- Ante cualquier duda acuda a los módulos de información de Conamed o a alguna autoridad de su unidad médica.

La Conamed se encuentra ubicada en la calle de Mitla núm. 250, esquina con Eugenia, colonia Narvarte. Su teléfono es el 54-20-70-94. El horario de atención es de lunes a viernes de 8:30 a 17:00 horas.

Si lo desea, también puede consultar su página web: http://www.conamed.gob.mx y su correo electrónico: conamed@data.net.mx

Lo nuevo en accesorios telefónicos

La telefonía es un servicio que día tras día ofrece un mayor número de innovaciones tecnológicas. Prueba de ello es la gran variedad de accesorios que recientemente han surgido -fabricados y comercializados por diferentes empresas, como Telmex y Suxel-, con el fin de que el usuario tenga más y mejores formas de comunicación, así como para reducir el pago del servicio telefónico. A continuación le presentamos algunos ejemplos.

Contador de llamadas

Entre sus principales funciones están la de contar, prefijar, visualizar y controlar las llamadas locales y de larga distancia; resulta útil para cualquier tipo de línea o equipo terminal. Registra un máximo de 999 llamadas; cuenta con un *display* -pantalla digital- donde se muestra el número de llamadas realizadas.

Cabe destacar que los datos almacenados no se pierden, aun cuando el teléfono esté colgado o desconectado.

Además cuenta con un contador para llamadas locales y otro para largas distancias. Cada uno de éstos puede programarse con sólo marcar una clave de cuatro dígitos, conocida únicamente por el usuario. Asimismo permite prefijar una cantidad de llamadas y de esta forma controlarlas.

Este sistema se conecta entre la línea troncal y el aparato terminal; no requiere alimentación eléctrica externa. Su precio promedio es de $ 750.00 (*).

Restrictor de llamadas

Este aparato bloquea la salida de llamadas de larga distancia nacional e internacional, así como las de teléfono celular, sin que ello restrinja la entrada de llamadas.

Los restrictores de llamadas se alimentan de la misma línea telefónica y entran en operación cada vez que se descuelga el auricular, sin importar si el aparato es de tonos o de pulsos; cuenta con una llave que activa o desactiva el interruptor de línea.

Los equipos restrictores -conocidos comercialmente como «protectolada»- poseen algunas ventajas específicas adicionales, entre las que destacan:

Clave de acceso a larga distancia o llamada libre: clave de cuatro dígitos que al activarla permite al usuario realizar una conferencia de larga distancia o emplear otros servicios especiales. Usted puede modificar dicha clave.

Restringe/Libera: restringe o libera las llamadas mediante un comando programado; por ejemplo, puede impedir que entren llamadas que inicien con 4, y liberar aquellas cuyo dígito inicial sea 7.

Activa/Desactiva: se programa una clave que activa la interrupción de cualquier llamada de nueve dígitos o más, y desactiva límite de tiempo en llamadas locales.

Servicio medido: limita la duración de las llamadas, ya sean locales o de larga distancia; el tiempo mínimo es de un minuto y el máximo de 255 minutos.

De acuerdo con las características de cada equipo restrictor, el precio varía entre $ 200.00 y $ 850.00. Cabe señalar que este pago es único, ya que usted adquiere la propiedad del aparato.

Identificador de llamadas

Este aparato identifica y guarda en su memoria la fecha, la hora y los números telefónicos de las llamadas que recibe cuando usted no contesta, o bien, mediante una pantalla digital le permite conocer el número de la persona que llamó, lo cual le da la oportunidad de decidir si la toma o no.

Si desea contratar este servicio deberá pagar $ 150.00 por el aparato y una cuota de $ 20.00 por activación, más $ 25.00 de renta mensual.

El equipo se conecta directamente a la línea telefónica y el cargo por el uso de este servicio se cobra en su recibo telefónico.

Línea privada

El usuario se olvidará de las llamadas inoportunas, evitará escuchar mensajes obscenos o contestarle a las personas con quienes no desea hablar. Este equipo convierte su línea telefónica convencional en privada, mediante la adición -que el usuario puede modificar- de cuatro dígitos antes de su número telefónico (NIP), los cuales debe marcar la persona que llama. De esta manera el usuario podrá comunicar su NIP sólo a aquellas personas con quienes sí desea tener comunicación; no tiene un costo adicional.

Esta tecnología se adapta a cualquier teléfono, aun si éste es inalámbrico, fax o contestadora automática.

Algunos equipos cuentan con cuatro mensajes grabados diferentes, que facilitan su operación. Otros se pueden conectar a tres extensiones telefónicas, y una vez recibida la llamada en una de las extensiones, las otras dos no pueden intervenir en la conversación.

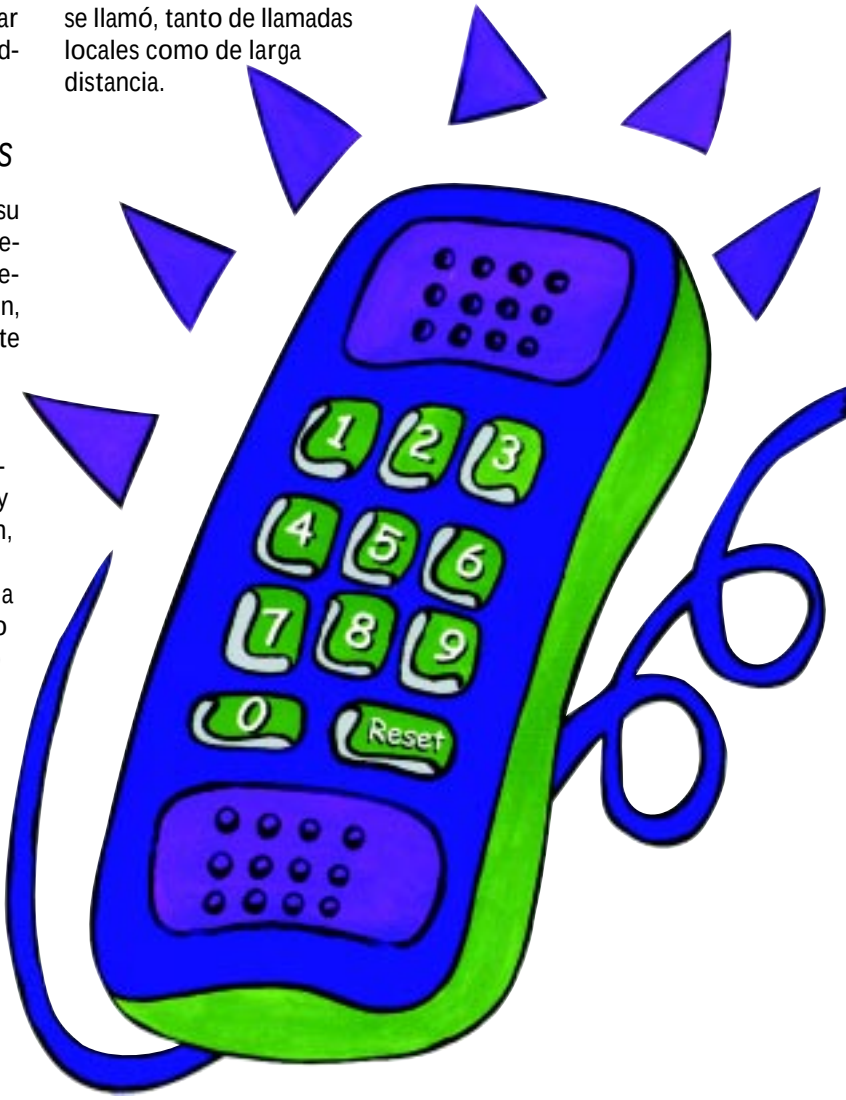
Cuenta además con otras funciones, como retención, transferencia, conferencia, intercomunicador, candado electrónico, etcétera.

El precio promedio de este aparato fluctúa entre $ 700.00 y $ 1,300.00, dependiendo de sus características.

Auditor telefónico

Este sistema tiene como finalidad registrar todas las llamadas realizadas.

Tiene la capacidad de almacenar hasta mil llamadas -entrantes o salientes- y cuenta con un reloj de tiempo real. Los registros indican la fecha, la hora, la duración y los números telefónicos a los cuales se llamó, tanto de llamadas locales como de larga distancia.



Más allá de una simple llamada

El servicio telefónico que hoy en día se brinda al consumidor ha avanzado enormemente. Existen diversas opciones cuyo propósito es ofrecer un mejor servicio. He aquí algunos ejemplos:

Llamada en espera: permite recibir una segunda llamada sin perder la primera.

Comunicación entre tres usuarios: El usuario puede hablar con dos personas al mismo tiempo, aun cuando se encuentren en lugares distintos.

Transferencia de llamadas: las llamadas que el usuario recibe en su línea telefónica pueden ser transferidas al teléfono en el que se encuentre, incluso a un teléfono celular.

Fuente: Teléfonos de México.

Los datos pueden imprimirse, o bien, ser mostrados en la pantalla de una computadora. Su precio promedio es de $1,700.00.

Sistema de Operadora y Sistemas Inteligentes (SOFI)

Se trata de un sistema que recibe y contesta las llamadas telefónicas que llegan a su negocio o empresa, y las transfiere a otras extensiones, según el tipo de atención que requiera.

Al mismo tiempo reproduce información útil para los clientes, proveedores, etcétera, que se comuniquen a su empresa.

Puede crear tantos «buzones de voz» como desee, así como dejar mensajes en los «buzones» a nombre de las extensiones o personas que usted asigne. Además realiza funciones secretariales, ya que genera llamadas programadas, o bien, confirma citas importantes.

Cuenta con memoria las 24 horas del día, los 365 días del año. El precio promedio para el sistema de dos puertos es de $ 23,500.00 el cual incluye *software* y CPU, pagando un gasto por instalación de $ 4,350.00.

Aparatos multifuncionales

Son verdaderos centro telefónicos que incluyen varios servicios en un solo aparato, ya que mientras el teléfono se mantiene colgado, la pantalla funciona como reloj-calendario y le muestra el consumo telefónico del mes, además de operar como identificador de llamadas.

Asimismo, este aparato registra cada llamada efectuada desde la línea telefónica a la que se encuentre conectado y mantiene en su memoria permanente una lista con las últimas mil llamadas registradas, las cuales pueden ser consultadas en cualquier momento.

Este sistema también le permite llevar un control de su gasto telefónico, ya que la pantalla registra el número de llamada que se está realizando, así como la duración y la cantidad de dinero que tendrá que pagar. Este sistema sirve también para llamar a teléfonos celulares.

Cuenta con una memoria que almacena las 25 últimas llamadas recibidas y el costo acumulado durante el mes corriente y el anterior.

El aparato incluye además una batería de 30 horas de duración. Su precio promedio es de $ 1,200.00, más IVA.

Si usted se interesa por alguna de estas innovaciones telefónicas, tenga en cuenta la relación gasto-beneficio que implicará la adquisición de estos aparatos. Tenga especial cuidado del lugar en donde los piensa adquirir; evite comprarlos en el comercio informal, pues no le proporcionan garantía y suelen ser reconstruidos o defectuosos.

(*) Precios promedio investigados durante enero del 2000 sólo como una referencia para el consumidor.

Lorena M. Romo

Fuentes: -Entrevista con Heriberto Álvarez, subdirector de comunicaciones de Suxel.
-Entrevista con Isidoro Ambe, director comercial, y con Ignacio Zorrilla, director de Mercadotecnia, ambos de Teléfonos de México.
-Vektronix.
-Sondeo de mercado.

Alimentación durante el periodo de lactancia

Durante los primeros meses de vida de un bebé lo mejor es alimentarlo con leche materna, ya que es el producto natural más adecuado para su desarrollo, puesto que posee una calidad insuperable. La mujer lactante debe ingerir una alimentación completa y variada que cubra sus requerimientos, y le ayude a recuperarse rápidamente del parto. Asimismo requiere calorías y nutrimentos para la producción de leche materna. Por ello, la dieta que habitualmente consume debe incrementarse para asegurar así su salud y la de su hijo.

Vigilancia de la alimentación

Para que la madre pueda producir la cantidad de leche suficiente, es decir, que satisfaga los requerimientos del niño, es necesaria una buena alimentación. De no ser así, su estado de nutrición puede verse seriamente afectado. Lo anterior obedece a que durante la lactancia el organismo destina los nutrimentos obtenidos a través de la dieta a la producción de leche, por lo tanto resulta fundamental que la madre consuma una cantidad adicional de alimentos. Ésta es la razón por la que aun las madres desnutridas tienen la capacidad de producir leche de buena calidad, aunque lamentablemente a costa del deterioro de su estado de nutrición.

Una alimentación adecuada significa consumir en cada tiempo de comida (desayuno, comida y cena) alimentos de los tres grupos: 1) verduras y frutas, 2) cereales combinados con leguminosas y 3) una porción de algún alimento de origen animal, añadiendo una cantidad extra de la comida que se disponga durante el día.

El Instituto Nacional de la Nutrición «Salvador Zubirán» (INNSZ) recomienda que durante la lactancia la madre incluya diariamente, de manera adicional a su dieta habitual, calcio, hierro, ácido fólico y vitamina A que le proporcionarán proteínas, tan necesarias durante este periodo:

- 1 trozo de carne, de pescado o de pollo
- 2 tazas de leche, yogurt o 2 trozos pequeños de queso
- 2 raciones de fruta y 2 de verdura, de preferencia con cáscara y crudas (las de temporada son más económicas)
- 1 plato de frijoles, garbanzos, lentejas o habas
- 2 raciones de pan, pasta o tortillas.

En el cuadro de la derecha aparece la cantidad total de alimentos diarios que se recomienda que consuma la mujer en periodo de lactancia.

Cereales

* 1 bolillo
* 1 pan de dulce
* de 4 a 6 tortillas
* 1 porción de arroz, pasta o papa

Leguminosas

* 3 porciones de frijoles, lentejas, habas, garbanzos o alubias

Alimentos de origen animal

* 90 g de carne sin hueso ni grasa visible
* 2 vasos de leche
* 60 g de queso
* 1 huevo

Frutas y verduras

* 1 kg de cualquier fruta*
* 1 kg de cualquier verdura*

(* Peso considerado con cáscara y semillas)

Líquidos

* 2 litros, por ejemplo:
  Jugos
  Agua de fruta
  Leche o atoles
  Sopas caldosas
  o simplemente agua hervida

Azúcares y grasas

* 4 cucharadas de azúcar, miel o mermelada
* 4 cucharadas de aceite o margarina

Fuente: Unidad de Alimentación y Nutrición, PROFECO.

Otros cuidados

Es muy importante asegurar diariamente los cuidados higiénicos personales de la mujer, como el baño completo, lavar sus manos y las del niño antes de cada comida, después de ir al baño y de cada cambio de pañal, así como mantener las uñas limpias y bien recortadas para no lastimar al bebé.

Asimismo deberá prestar la mayor atención a la higiene de los pechos y los pezones, la cual deberá efectuarse, antes de la toma de leche del niño, con un trapo limpio, humedecido en agua previamente hervida.

La ropa y el calzado limpios y cómodos le proporcionarán a la mujer una sensación de bienestar que favorecerá la libertad y seguridad en sus movimientos. No menos importante resulta mantener una postura correcta y cómoda al alimentar al bebé, así como procurar reposo y descanso.

Recomendaciones adicionales para la mujer que amamanta

- Para que pueda producir la cantidad de leche suficiente para su bebé, desde las primeras horas de nacido péguelo a su pecho para que la succión estimule la salida del calostro y posteriormente la producción de leche.
- Mientras más tiempo dure cada tetada, mayor será la cantidad de leche que produzca.
- Recuerde que la **calidad de la leche materna siempre es buena**, esto es, no es mejor o peor si usted se alimenta o no adecuadamente, en lo que sí repercutirá será en la **cantidad** que produzca: si la madre no se alimenta adecuadamente afectará su estado de nutrición y el de su hijo, porque no le proporcionará una cantidad suficiente de leche.
- Además, la mujer que lacta debe vigilar **su consumo de líquidos**, ya que si no ingiere suficientes alimentos y bebidas, también **afectará la cantidad de leche que produzca**.
- Cuando amamante a su bebé, relájese y **disfrute de la relación madre-hijo**.
- Evite lavar sus pezones con jabón para disminuir la posibilidad de grietas.
- **Después de amamantarlo** realice nuevamente una limpieza de sus pezones, después **exprima un poco de su leche y lubrique con ella sus pezones y areolas**. Déjelos secar y coloque debajo de su sostén almohadillas o protectores para evitar que su ropa se moje. Si se humedecen, cámbielos para mantener sus pezones secos y evitar que se agrieten.

- No ingiera ningún tipo de medicamento, salvo en ocasiones de extrema necesidad y siempre bajo estricta vigilancia médica, ya que la mayoría de los fármacos, aunque en proporciones distintas, se transmite a la leche.

- Si debe ingerir algún medicamento contraindicado durante la lactancia, suspéndala, extraiga su leche con un tiraleche y deséchela. Hágalo con la misma frecuencia que alimenta a su bebé para evitar que la producción disminuya.

- El consumo de alcohol, cigarrillos, café, algunos tés, refrescos de cola o alimentos irritantes puede producir malestares intestinales y cólicos a los bebés, ya que algunas de las sustancias que contienen pasan a la leche disueltas en la grasa.

- Si tiene los pezones agrietados, lávese con agua y aplique lanolina pura o aceite de oliva. También es conveniente exponer sus senos al sol o al aire libre por períodos breves, hasta que la molestia desaparezca. No suspenda la lactancia.

- Para evitar que sus pezones se irriten, verifique que la boca del bebé alcance a cubrir la mayor parte de la areola. Comience la lactancia siempre con el pezón menos irritado, ya que el bebé succiona con más fuerza al inicio de su tetada.

- Si sus pezones se ulceran o llegan a sangrar, suspenda la alimentación directa, extraiga su leche con un tiraleche y désela al niño con gotero, cuchara o biberón mientras se alivian sus molestias.

- Si tiene los senos muy inflamados, con localización de una bola dura, roja y dolorosa, aplique una bolsa o compresa de agua caliente en la zona adolorida, o tome un baño con agua tibia, procurando que el agua caiga directamente sobre sus senos.

Esté pendiente porque muy pronto le platicaremos sobre las **ventajas de la leche materna**.

Mientras tanto, cuídese mucho y alimente a su bebé exclusivamente con leche materna, por lo menos durante los primeros cuatro meses de vida.

Fuentes: -Unidad de Alimentación y Nutrición, Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO.
-Departamento de Educación Nutricional, INNSZ.
-Folleto «Hospitales amigos de la lactancia materna», UNICEF, 1993.
-Manual de lactancia materna, INNSZ, 1999.

¡Sáquele provecho!

Utensilios con recubrimiento de teflón o antiadherente

- Al terminar de utilizar los utensilios de teflón, como sartenes, cacerolas, sandwicheras, wafleras, ollas, etcétera, los fabricantes recomiendan dejarlos enfriar y lavarlos con agua tibia, esponja o trapo y jabón, de preferencia suave, es decir, que no contenga abrasivos, como sosa o cloro. En el mercado hay jabones líquidos y en gel que en su etiqueta indican que son «suaves».

- En la superficie antiadherente no se deben aplicar polvos, ni tallar con piedra pómez o fibras metálicas.

- Con el uso frecuente, la parte exterior de los utensilios de acero inoxidable con recubrimiento de teflón suele mancharse, por lo que se sugiere limpiar únicamente esta zona con detergentes para trastes, polvos o limpiadores, como los llamados limpiahornos.

- Si algún alimento se pega o se adhiere demasiado al recipiente, es necesario ponerlo a remojar en agua caliente y jabón diluido, y después lavarlo como se indicó. Es muy importante eliminar perfectamente los residuos de comida y aceite carbonizado, ya que con el tiempo puede formarse cochambre que dañará la superficie de teflón.

- Para prolongar la durabilidad de la superficie antiadherente, antes de cocinar frote sobre la superficie de teflón una servilleta con un poco de aceite de cocina.

- Para mantener en buen estado el recubrimiento de teflón de sartenes y ollas se debe evitar el sobrecalentamiento o ponerlas al fuego sin alimentos. Procure cocinar a fuego bajo o medio, utilizar muy poca grasa (aceite, mantequilla o manteca) y nunca dejarla quemar.

- Es conveniente usar utensilios de madera o de plástico térmico para remover los alimentos, y evitar los cuchillos, tenedores o volteadores de metal.

- Los utensilios con recubrimiento antiadherente por ningún motivo se deben introducir en el horno de microondas.

- Este tipo de recipientes puede lavarse en lavavajillas, teniendo cuidado de colocarlos lo más verticalmente posible entre las puntas del escurridor para minimizar la fricción sobre la superficie.

Fuente: Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO.

Mitos y realidades

La espinaca

1. ¿Las espinacas tienen alguna propiedad medicinal?

Verdadero. Estudios recientes han demostrado que el consumo regular de vegetales de hojas verde-oscuras, como las espinacas, reduce el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer. Esto se debe a su alto contenido de betacarotenos (forma vegetal de la vitamina A). Los betacarotenos tienen una importante acción como antioxidantes, al neutralizar el efecto negativo de los radicales libres que degeneran las células y aumentan el riesgo de desarrollar cáncer. Por otra parte, el consumo del agua de cocción de las espinacas tiene un efecto laxante suave en algunas personas.

2. Las espinacas proporcionan fuerza y energía al organismo.

Falso. Las espinacas son un vegetal formado en su mayoría por agua, su contenido de hidratos de carbono, proteínas y grasas es muy bajo y por ello también su aporte energético es bajo: tan sólo 16 Kcal por cada 100 g en crudo. Por lo anterior, contrario a lo que se solía creer, las espinacas no ayudan al desarrollo muscular ni dan vitalidad al organismo. Sin embargo, su consumo es importante como fuente de vitaminas como: betacarotenos, B2, B6, C, K y ácido fólico. También es una fuente aceptable de hierro, calcio y potasio, aunque su absorción es limitada.

3. ¿El consumo abundante de espinacas podría ser nocivo para la salud?

Falso. Únicamente las personas que padecen de gastritis o de úlcera gastro-duodenal deben limitar su consumo, especialmente crudas, ya que son un poderoso estimulante de las secreciones gástricas. También deben limitar su consumo las personas que tienden a desarrollar cálculos renales o biliares, ya que las elevadas cantidades de ácido oxálico contenidas en las espinacas favorecen la acumulación de oxalato (principal componente de los cálculos) en los riñones y en la vesícula biliar. Además, el ácido oxálico se une con el hierro y el calcio contenidos en las espinacas y dificulta su absorción intestinal.

Fuente: Unidad de Alimentación y Nutrición, Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO.

Vitamina A y Betacaroteno

Existen vitaminas denominadas liposolubles, que necesitan de las grasas para poder absorberse en el organismo. La primera vitamina liposoluble que se identificó fue la vitamina A.

La vitamina A se presenta en dos formas: como **retinol** (vitamina A preformada) y **carotenoides** (provitamínicos). Aunque hay una gran variedad de carotenoides, sólo una pequeña parte puede ser asimilada por el organismo, el cual se encarga, a través del intestino y el hígado, de transformarla en vitamina A (retinol). Uno de los carotenoides más activos en la conversión es el Betacaroteno. La absorción de la vitamina A (retinol) a través de la dieta es del 80 por ciento, mientras que la absorción de carotenoides es aproximadamente de la mitad.

La vitamina A es necesaria en pequeñas cantidades y cumple acciones esenciales para la función visual, el desarrollo de los huesos, la formación y conservación de los tejidos, como la piel, las paredes de los vasos sanguíneos y los ojos. También interviene en los procesos inmunológicos, contribuye al desarrollo embrionario y es considerada como antioxidante, ya que el Betacaroteno detiene la acción de los radicales libres -sustancias altamente dañinas que se forman en el organismo a causa de la contaminación, el tabaco, la cafeína, los medicamentos, etcétera- que pueden lesionar células de la piel provocando envejecimiento prematuro y algunas enfermedades como el cáncer.

¿De qué fuentes obtenemos la vitamina A y los Betacarotenos?

Los alimentos que contienen vitamina A y carotenoides son comunes, económicos y fáciles de obtener.

La vitamina A preformada (retinol) sólo se encuentra en alimentos de origen animal, como el hígado, productos lácteos como la leche, la mantequilla y la margarina, así como en la yema del huevo y en algunos pescados como sierra, mero, jaiba y carpa.

Las formas de Betacaroteno se encuentran en vegetales como zanahoria, verduras de hoja verde oscuro (espinacas, acelgas, verdolagas), jitomates, pimientos, frutas como mango, melón, naranjas y mandarinas. Los colores más intensos se relacionan con concentraciones más altas de provitamina. Cabe destacar que entre más frescos y menos procesados se encuentren los vegetales, mayor riqueza vitamínica proporcionan. La vitamina A permanece en su mayor parte en los alimentos cuando se mantienen protegidos de la luz y el aire. Durante la cocción aumenta la disponibilidad de carotenoides, pero si ésta es excesiva disminuye su aporte notablemente, lo que también sucede si los alimentos se someten al proceso de deshidratación.

¿Cuáles son las raciones dietéticas recomendadas?

La cantidad diaria promedio de vitamina A que los individuos sanos deben ingerir depende de su edad, constitución física y circunstancias especiales como el embarazo y la lactancia. Las recomendaciones de vitamina A están expresadas en microgramos de retinol o equivalentes de retinol (RE). (Véase

cuadro anexo sobre las recomendaciones dietéticas diarias de vitamina A por grupos de edad).

Las necesidades corporales de vitamina A pueden satisfacerse mediante el consumo diario de retinol o de Betacaroteno.

¿Qué ocurre si existe una deficiencia?

La mayoría de las veces, la deficiencia es resultado de alguna alteración orgánica, por ejemplo, problemas intestinales que impiden o dificultan su absorción, infecciones, e incluso seguir una dieta para bajar de peso sin supervisión médica.

La carencia prolongada de vitamina A se manifiesta con ciertas alteraciones de la piel, del aparato respiratorio, el digestivo y las vías urinarias; asimismo se pueden presentar algunas deficiencias de la visión en ciertos ambientes oscuros, lo cual se denomina «ceguera nocturna», pérdida del apetito y del sentido del gusto.

La presencia de dichos síntomas afecta de distinta manera a cada persona, según su alimentación. Cabe mencionar que, a nivel mundial, la población infantil es la más afectada, pues la carencia de vitamina A se ha detectado principalmente entre lactantes y preescolares, lo cual está estrechamente relacionado con la malnutrición. Al ingerir alimentos con escaso contenido de vitamina A se presenta retraso en el crecimiento, problemas respiratorios, diarrea e infestaciones parasitarias.

Si hay un exceso de esta vitamina ¿qué pasa?

Las dosis elevadas de vitamina A (retinol) -diez o más veces superiores a los aportes recomendados- pueden provocar graves intoxicaciones que se manifiestan con náuseas, vómito, dolores de cabeza, mareos, visión borrosa, etcétera; en los niños provoca trastornos del aprendizaje.

Durante el desarrollo fetal, la deficiencia de vitamina A puede causar malformaciones e incluso el aborto.

A continuación se muestra el aporte de vitamina A en Equivalente de Retinol (RE) de algunos alimentos por cada 100 gramos:

Origen animal	RE*	Verduras	RE	Frutas	RE
Hígado de res	8492	Zanahoria	666	Mango	137
Hígado de pollo	3557	Jitomate	507	Melón	126
Margarina	993	Acelga	404	Mandarina	108
Mantequilla	754	Espinaca	321	Manzana	24
Yema de huevo	552	Verdolagas	279	Cerezas	22
Sierra	135	Pimiento	61	Naranja	12
Mero	132				
Carpa	51				
Queso fresco	70				
Leche	31				

* 1 RE es igual a 1 mcg o 6 mcg de Betacaroteno.

Fuente: Tablas de valor nutritivo de los alimentos, INNSZ, 1996.

Recomendaciones dietéticas diarias de vitamina A

Edad	Vitamina A (mcg RE)
0 meses - 3 años	400
3-7 años	500
7-10 años	700
Hombres	
10- mayores de 65 años	1000
Mujeres	
10- mayores de 65 años	1000
Embarazo	2000
Lactancia	2300

Fuente: Tablas de valor nutritivo de los alimentos, INNSZ, 1996.

El Betacaroteno y los carotenoides contenidos en los alimentos no parecen ser tóxicos, pero ingerir altas cantidades en forma de complementos vitamínicos eleva la concentración de carotenos en la sangre, lo que conlleva a una pigmentación amarillenta en la piel.

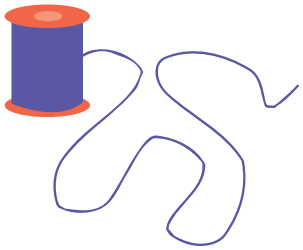
Las personas sanas y bien nutridas no necesitan complementos de vitaminas y minerales, excepto en determinadas circunstancias que sólo el médico puede establecer.

Fuentes: -Unidad de Alimentación y Nutrición, Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO.
-Departamento de Educación Nutricional, INNSZ.
-Conocimientos actuales sobre nutrición, séptima edición, OPS, 1997.
-Nutrición y Dietoterapia, Krause, octava edición, Edit. Interamericana, 1995.

Organizador móvil

para documentos y revistas

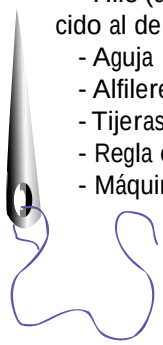
A continuación le decimos cómo podrá mantener ordenadas y a la mano sus revistas, documentos personales o tareas escolares.

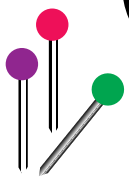


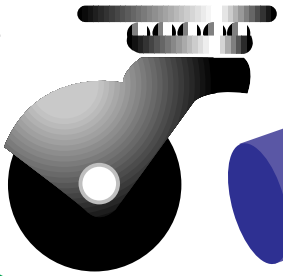
Material necesario*:

a) Para el revistero

- 1 metro de tela gruesa, tipo lona (estampada o del color de su preferencia)
- Hilo (de preferencia del color más parecido al de la tela)
- Aguja
- Alfileres
- Tijeras
- Regla o cinta métrica
- Máquina de coser (opcional)

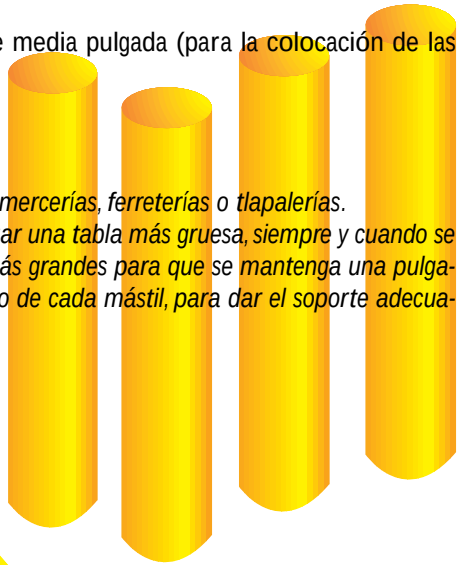






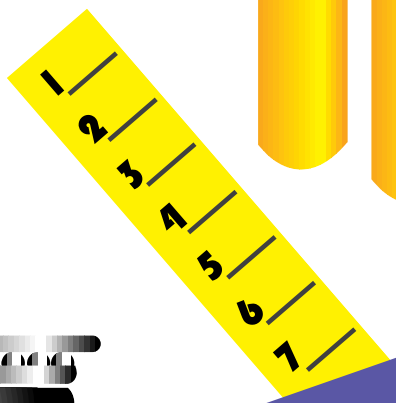
b) Para la base móvil

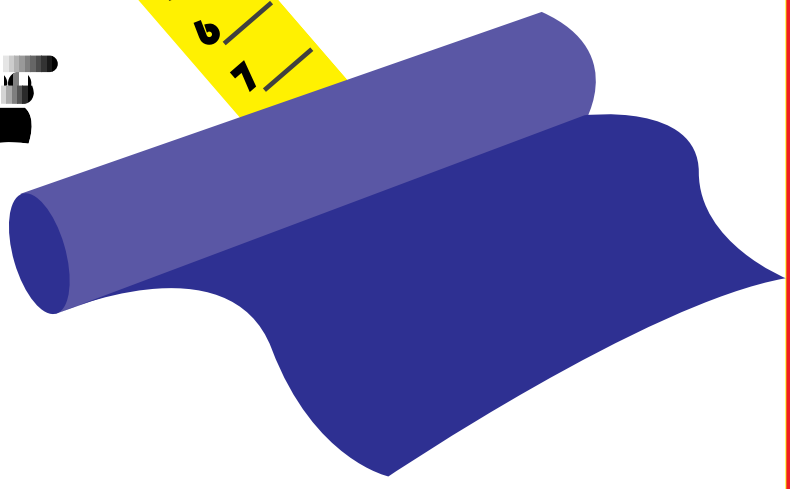
- tabla de madera de 30 x 20 cm y de 3/4 a 1 pulgada de grosor**
- 4 tiras cilíndricas de madera de 24 cm de largo cada una (puede usar tramos de palos de escoba)
- 4 tornillos de 1 1/2 ó 2 pulgadas para madera
- 4 ruedas giratorias pequeñas (se les conoce como rodajas con placa)
- 16 tornillos de media pulgada (para la colocación de las rodajas)
- 1 taladro
- 1 desarmador



** Se consigue en mercerías, ferreterías o tlapalerías.*

*** Se puede utilizar una tabla más gruesa, siempre y cuando se empleen tornillos más grandes para que se mantenga una pulgada del mismo dentro de cada mástil, para dar el soporte adecuado al revistero.*



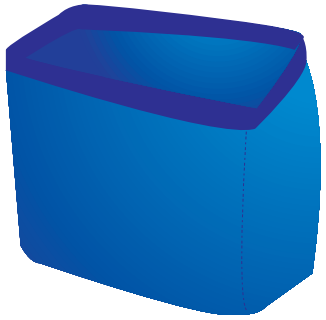


Cómo se hace:

a) Revistero

1. Se cortan en la tela:
* 2 cuadros de 30 x 30 cm
* 3 rectángulos de 30 x 15 cm
* 4 rectángulos de 10 x 5 cm

2. Para formar el revistero, por el revés de la tela, ya sea en máquina o a mano, se cosen los costados y la parte de abajo de los tres rectángulos grandes con los dos cuadros de tela, dejando 1.5 cm de pestaña, es decir, la distancia entre los bordes y las costuras. Se dobla hacia adentro el contorno de la parte de arriba (o boca) de la bolsa, y se le cose un dobladillo de 1.5 cm de ancho.



3. Si se cose a mano se recomienda usar hilo doble y puntada de «pespunte» o punto atrás, la cual consiste en hacer puntadas pequeñas de derecha a izquierda, insertando la aguja atrás de la puntada anterior y sacándola a la misma distancia por delante.

4. Se voltea al derecho y se planchan las costuras para darle forma al revistero.

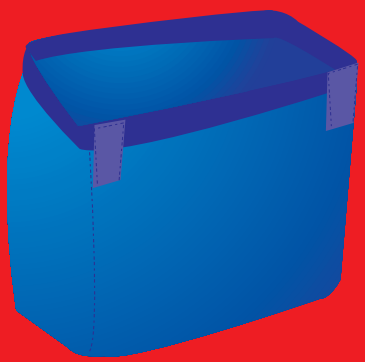
5. Para fijar el revistero (o bolsa) a la base de madera es necesario coserle en cada una de las cuatro esquinas superiores un rectángulo pequeño de tela. Los rectángulos deben quedar cosidos verticalmente, por sus dos costados y la parte de arriba (como si fueran bolsas invertidas). En la entrada o hueco que queda abajo deberán entrar los postes o mástiles de la base. Para asegurarse de que entrarán perfectamente, antes de coser los rectángulos se sugiere medir los tramos de madera y señalar con alfileres el lugar exacto en donde deberán coserse.

b) Base móvil

- Con el taladro y la broca adecuada al tamaño del tornillo se hace una perforación en cada una de las cuatro esquinas de la tabla, por el lado derecho (o cara de la madera), así como en uno de los extremos de los cuatro tramos de madera (el orificio no debe medir mas de 1 pulgada de profundidad). Antes de perforar es conveniente medir la distancia y marcar el sitio exacto.
- Se atornillan los cuatro tramos de madera a la tabla, a manera de mástiles.
- A continuación, siguiendo el procedimiento que se utilizó para unir los tramos de madera, se atornillan por la parte de abajo de la tabla las ruedas giratorias, procurando que queden a un costado de los tornillos de los mástiles (hacia el centro de la tabla), para evitar que la madera se rompa o se cuartee en esa parte.
- Si lo desea puede barnizar o pintar el portarevistero del color de su preferencia.
- Una vez terminada (y perfectamente seca) la base móvil de madera, se coloca el revistero (o bolsa de tela) fijándola a los mástiles (o trozos de madera), introduciéndolos en las cavidades de los rectángulos que se cosieron en las esquinas de la bolsa.

Tips

- Puede utilizar telas de colores que armonicen con sus cortinas y muebles, de manera que su estudio, sala u oficina, además de ordenada, luzca moderna y agradable.
- El revistero móvil resulta práctico y permite proteger y conservar mejor sus revistas y documentos.
- Este organizador le puede ser útil para otros artículos que usted desee mantener ordenados y a la mano, como su labor de tejido o costura, los juguetes preferidos de los niños, discos compactos, casetes, las tareas escolares, la correspondencia, etcétera.



Ollas a presión domésticas

Hoy día las múltiples actividades cotidianas de las amas de casa requieren de utensilios domésticos que ahorren tiempo y energía. Las ollas a presión ofrecen grandes ventajas en este aspecto, como hermeticidad y máximo aprovechamiento de la temperatura, lo que permite reducir notablemente el tiempo de cocción de los alimentos.

Con la apertura del comercio al mercado internacional, actualmente encontramos en nuestro país una amplia variedad de marcas y modelos de ollas a presión, tanto nacionales como importadas, por lo cual el Laboratorio de PROFECO se dio a la tarea de realizar un estudio de calidad sobre estos productos con el fin de verificar que cumplan con los requisitos mínimos de seguridad y funcionamiento para su comercialización en México.

¿Qué ollas a presión se analizaron?

El estudio incluyó un total de 15 modelos diferentes de ollas a presión (correspondientes a ocho marcas), de las cuales nueve fueron de aluminio y seis de acero inoxidable. Se aplicó un total de 285 pruebas en ocho modelos nacionales y siete de importación.

¿Qué pruebas se aplicaron?

El estudio se basó en la NOM-054-SCFI-1998, «Utensilios domésticos-Ollas a presión-Seguridad», cuyos parámetros cumplieron todas las ollas analizadas, e incluyó las siguientes pruebas:

Información al consumidor: las ollas a presión deben estar marcadas o grabadas en alto o bajo relieve, en idioma español y en forma legible, con letras de un tamaño mayor de 3 mm, con la siguiente información comercial obligatoria:

-Marca registrada del fabricante.

-Leyenda «Hecho en México» o, en su caso, país de origen.

-Presión manométrica de trabajo en pascales (Pa) o sus múltiplos.

-En el mango o asa, el sentido para abrir o cerrar la tapa de la olla.

-Capacidad nominal en litros.

-Fecha o periodo de fabricación o número de lote.

En el empaque deben presentar, en idioma español, impreso en la etiqueta o en su empaque y con letras de 5 mm, la siguiente información:

-Marca registrada del fabricante.

-Capacidad nominal en litros.

Los beneficios de cocinar en una olla a presión

Las ollas a presión tienen muchas ventajas sobre la forma tradicional de cocinar: la primera y la más importante es la velocidad de cocción. Mientras que hervir a fuego lento un estofado o preparar un rico platillo en el modo convencional se toma más de una hora o dos, preparar esos alimentos en una olla a presión requiere solamente la mitad de tiempo.

La rapidez con la que cocina una olla a presión significa que se necesita menos energía, amén de una ventaja nutricional que debe subrayarse: en virtud de que las ollas a presión requieren menos líquido, las vitaminas solubles en agua y los minerales que se desechan en métodos tradicionales de cocina son retenidos en su mayor parte, además las verduras conservan mejor su color y sabor naturales.

Recomendaciones de compra

-Cerciórese de que todas las piezas de la olla a presión estén incluidas y que ajusten perfectamente.

-Asegúrese de que el utensilio incluya instructivo de operación y mantenimiento.

-Revise los términos de la garantía, como vigencia y forma de hacerla efectiva; además infórmese acerca de la ubicación de los centros de servicio en el área metropolitana o en el interior de la República Mexicana.

De uso:

-Lea cuidadosamente el instructivo de operación.

-Lave perfectamente cada una de las partes de la olla con agua caliente y detergente.

-De acuerdo con el tamaño de la olla, ésta tiene en promedio una capacidad máxima aprovechable de 3/4 partes. Cuando vaya a utilizarla para cocinar legumbres y otros alimentos que aumenten de volumen al ser cocidos, llénela como máximo hasta la mitad.

-Antes de cerrarla asegúrese de que no se encuentren obstruidos los orificios de salida del vapor, como el regulador de presión y la válvula de seguridad, y verifique que el empaque de la tapa esté bien colocado; al cerrarla compruebe el buen acoplamiento entre la tapa y la olla.

-No toque las superficies calientes; utilice únicamente los mangos y las asas asignadas.

-No abra la olla hasta que ésta se enfríe y la presión interna haya disminuido. No la enfríe bruscamente, déjela enfriar poco a poco.

-Lave perfectamente los mecanismos de liberación de presión (salida de vapor) para que continúe funcionando correctamente.

-Para aclarar cualquier duda acerca del funcionamiento y uso del utensilio, consulte al representante de la marca correspondiente.

De conservación:

-Para evitar que el interior se manche se recomienda lavar la olla con agua tibia, esponja o fibra plástica y jabón suave. No se deben emplear blanqueadores o detergentes con cloro, ni esponjas metálicas.

-Las manchas grises que se llegan a formar en el interior de la olla de presión se eliminan poniéndola a hervir por diez minutos con dos tazas de agua y media taza de vinagre blanco, o bien, con el jugo de cuatro limones y sus cáscaras; después se lava como de costumbre.

-La tapa se debe lavar procurando no sumergirla en agua, para evitar que se dañe la válvula de salida del vapor.

-Para retirar residuos de alimentos del orificio o tubo de la válvula de salida de vapor y evitar que ésta se obstruya, se puede utilizar un palillo de dientes, una aguja o un alfiler largo envueltos en algodón.

-Después de usarla y una vez que se enfríe, el empaque de hule de la tapa se debe desprender con cuidado para lavarlo muy bien con agua y jabón, con el fin de evitar que se acumulen residuos de alimentos.

-El interior del regulador de presión se debe lavar con agua, esponja o fibra plástica y jabón, y dejarlo secar boca abajo.

-Antes de guardar la olla se deben secar perfectamente todas las piezas y montar nuevamente el empaque en la tapa.

-Para guardarla se recomienda colocar la tapa invertida sobre la olla, intercalando una hoja de papel de cocina, para que no se raye; adentro se puede guardar el regulador de presión.

-Al guardarla no es conveniente ponerle otros recipientes encima, ya que puede maltratarse; un lugar ideal para conservarla en buen estado es la parte alta de la alacena, o bien, en un compartimento aparte.

-Si no la va a utilizar durante un periodo largo es conveniente dejarla ligeramente abierta para evitar que se concentren olores desagradables.

-Es recomendable cambiar cada año el empaque de hule, o bien, cuando éste presente cuarteaduras, se ablande o presente poca flexibilidad.

-También se sugiere cambiar la válvula de escape cada año o cuando al moverla se sienta muy rígida.

-Es conveniente adquirir refacciones que correspondan a la marca, modelo y tamaño para evitar un mal funcionamiento: recuerde que las ollas de presión son muy útiles porque permiten cocinar los alimentos en menor tiempo y ahorrar gas, sin embargo, una pieza mal colocada o dañada puede ser la causa de un grave accidente.

-Nombre del producto.

-Leyenda o símbolo de «Hecho en México» o datos del importador.

-Razón social y domicilio fiscal del productor.

-En productos importados, la razón social y/o domicilio fiscal del importador.

Análisis del instructivo: se verificó que el fabricante o importador proporcionara un instructivo que indicara en forma clara, precisa y en idioma español, la información necesaria referente al uso, cuidado, recomendaciones de seguridad y mantenimiento básico, así como la instalación de accesorios que están incluidos en la olla a presión.

Garantía: Se observó que especificara:

-Términos.

-Vigencia.

-Lugar donde se puede hacer efectiva.

-Domicilio de los centros de servicio.

-Casos en que se anula.

Acabados: se realizó una inspección visual y física de las partes que integran una olla a presión, observando que los problemas de acabado no demeriten la calidad del producto. Se revisó que el producto no presentara rebabas, partes punzocortantes, cuarteaduras ni mal ensamble de accesorios; estos últimos deben montarse y desmontarse sin el empleo de herramientas, y deben colocarse con suficiente firmeza para soportar el uso normal. Adicionalmente se verificó el tipo de construcción, así como de materiales y diseño, lo que se reflejará en su durabilidad.

Asimismo se tomó una muestra de productos para detectar que no presentaran deformaciones o fugas al inyectarles agua a presión o llenarse en su totalidad (pruebas de presión hidrostática y presión hidrostática de separación de cuerpo-tapa); de la misma forma se tomó una segunda muestra para aplicarle cinco pruebas para medir la presión que genera la olla al interior, estando cerrada herméticamente y sobre una fuente de calor: presión manométrica de trabajo real, regulador de presión, válvula de seguridad o tapón fusible, mangos y asas, y hermeticidad.

Un poco de historia

La olla a presión fue inventada en el siglo XVII, pero hasta principios del siglo XX algunas compañías norteamericanas, inglesas y francesas comenzaron a producirla y comercializarla, encontrando una rápida y amplia aceptación entre la población.

El inventor francés Devis Papin fue una de las personas interesadas en desarrollar un nuevo método para cocinar la comida rápidamente y a un costo relativamente bajo. Papin introdujo un nuevo artefacto para cocinar, llamado «Digestor de Papin», diseñado con metal fundido y una tapa que cerraba con la ayuda de abrazaderas atornillables. Posteriormente Nicholas Appert, un cervecero parisino, introdujo el concepto de conservas por sellado al vacío, idea que encauzó el desarrollo de la industria del envasado de alimentos a principios de 1900, tanto en el Reino Unido como en Estados Unidos.

Luego de la muerte de Appert, su sobrino, Chevallier Appert, continuó trabajando en su teoría y patentó un esterilizador que funcionaba con vapor de alta presión, proporcionando resultados más consistentes. Este invento fue el verdadero precursor de la olla actual.

Después de serios brotes de envenenamiento por alimentos en Estados Unidos, causados por aceitunas envasadas inadecuadamente, que provocaron la muerte de 35 personas entre 1919 y 1920 por botulismo, el Departamento de Agricultura de ese país anunció oficialmente que la única manera de procesar sin peligro los alimentos poco ácidos era usar envases presurizados. A todos los envasadores comerciales se les exigió contar con equipo de envasado de presión. Una de las primeras compañías en fabricar y vender envases de presión con capacidad de 50 galones fue la *Northwestern Iron and Steel Works*, de Eau Claire, Wisconsin, fundada en 1905; no obstante, los envases de presión de 50 galones no eran útiles para quienes querían preservar alimentos en casa. En 1915, la firma Presto -ahora conocida como *National Presto Industries*- desarrolló e introdujo una línea de envases de presión de aluminio de diez galones para uso doméstico, a fin de satisfacer la creciente demanda de los consumidores, quienes requerían una manera segura de preservar sus alimentos.

Mientras las ollas a presión revolucionaban la forma en que el ama de casa promedio era capaz de cocinar en los años posteriores a la Segunda Guerra Mundial, otros avances en la preparación de alimentos pronto empezaría a eclipsar su conveniencia. Con la llegada de productos como los alimentos congelados y los preparados, los hábitos alimenticios de la población comenzaron a cambiar dramáticamente. Los consumidores estaban buscando un nivel más alto de conveniencia que aquel proporcionado por las ollas a presión... por lo que esta tecnología empezó a carecer de apoyo.

No sería sino hasta la década de los sesenta y principios de los setenta cuando se percibió un creciente interés y conocimiento entre la población acerca de la «alimentación sana», por lo que las ollas a presión empezaron una vez más a ganar popularidad.

Finalmente, en los años noventa muchas personas descubrieron los beneficios de cocinar en ollas a presión, y el número continúa creciendo día con día.

Pruebas al empaque de hule: se observó el comportamiento del producto al manchado, al envejecimiento con ciclos de vapor, al envejecimiento en seco, y al envejecimiento en horno.

Otras pruebas: indicador de presión, seguro contra apertura, y verificación de capacidad real.

A continuación le presentamos los detalles de los resultados parciales y las evaluaciones globales de calidad obtenidas por cada modelo y marca de ollas a presión analizadas. Si usted requiere mayor información sobre el presente estudio lo invitamos a comunicarse con nuestra Coordinación General de Investigación al teléfono 55-49-04-95, donde con mucho gusto lo atenderemos.

Ollas de aluminio

Ekco **Mod. De Luxe** **Cap. 6 litros 100 puntos $ 550.00**

Fabricada con aluminio triple fuerte para brindar mayor duración, con cuatro sistemas de seguridad que son: regulador de presión, mecanismo de candado que no permite abrir la olla mientras está funcionando, válvula de seguridad, como indicador de presión y como mecanismo de seguridad para liberar el exceso de presión interna.

Además cuenta con capacidades de 4.5, 6 y 8 litros.
País de origen: México

5 años de garantía

Ventajas: Fácil de usar y rápida en su trabajo de cocimiento, ya que funciona a una alta presión interna. Válvula de seguridad con doble función (como mecanismo de seguridad y como indicador de presión).

Desventajas: No cuenta con otros sistemas de seguridad.

Lamex **Mod. 6 litros Cap. 6 litros 100 puntos $ 199.00**

Fabricada con aluminio triple fuerte, incluye un perno indicador de presión que funciona como seguro contra apertura cuando la olla tiene presión en su interior; doble válvula de seguridad que permite la liberación de vapor en caso de que la presión alcance límites mayores, empaque de hule que garantiza un sellado adecuado para evitar fugas. Los mangos y las asas son de baquelita, cuenta con regulador de zamac cromado, atornillado al tubo de escape, que permite la salida del vapor por los orificios laterales.

Además cuenta con capacidades de 4, 4.5, 6 y 8 litros.
País de origen: México

1 año de garantía

Ventajas: Como el regulador se encuentra roscado al tubo de salida de vapor no existe la posibilidad de que éste se pierda o se separe de la tapa. Cuenta con válvula de funcionamiento con siete perforaciones para disminuir el riesgo de que se obstruya. El perno indicador de presión es muy visible.

Desventajas: Su diseño no presenta otros sistemas de seguridad.

Presto **Mod. Premier** **Cap. 6 litros 100 puntos $ 450.00**

Fabricada con aluminio. La válvula de seguridad funciona automáticamente, lo que permite la liberación de vapor en caso de que el tubo de escape llegue a obstruirse; cuenta con regulador de presión que se coloca en el tubo de salida, el empaque de hule forma un sello hermético; los mangos y el asa son de baquelita.

Además cuenta con capacidades de 4, 8,12 y 21 litros.
País de origen: México
5 años de garantía

Ventajas: Tiene una válvula interlock que evita que la olla se abra cuando existe presión en el interior. Cuenta con una escuadra a tope colocada dentro del cuerpo, la cual engrana con el interlock como sistema de seguridad. Además, como trabaja a mayor presión interna, los alimentos se cocinan más rápido. Es la única olla moldeada que se comercializa en el mercado, lo que brinda una mayor resistencia del metal y una vida útil más prolongada; las refacciones originales se pueden conseguir en las tiendas de autoservicio.

Desventajas: Su diseño no presenta otros sistemas de seguridad.

T-Fal **Mod. 334435-Tradition** **Cap. 6 litros 100 puntos $ 835.40**

Cuerpo de aluminio y tapa de acero inoxidable. Incluye seis sistemas de seguridad para evitar un exceso de presión; tiene doble sistema de apertura y cierre: no se puede abrir mientras quede presión en el interior y la presión no subirá si la tapa no está cerrada correctamente. Además tiene cuatro sistemas de seguridad contra la sobrepresión, válvula de seguridad con resorte, la cual se encuentra en el mango de la tapa. El empaque de hule brinda una mayor seguridad por su diseño. La válvula de regulación presenta dos posiciones (alimentos delicados y duros).

País de origen: Francia

1 año de garantía

Ventajas: Ahorra hasta 60 por ciento del tiempo normal en el cocimiento debido a su válvula de funcionamiento rápido; la tapa es de acero inoxidable y ofrece una mayor durabilidad, además cuenta con varios sistemas de seguridad.

Desventajas: Es necesario leer detenidamente el instructivo para operar el producto y la tapa no se puede lavar en lavavajillas porque sus acabados se rayan.

Ollas de aluminio *(Continuación)...*

Vasconia Mod. Pressing Cap. 6 litros 100 puntos $ 298.00

Fabricada con aluminio extragrueso; cuenta con un empaque de hule y válvula de seguridad automática; candado de seguridad que no permite su apertura cuando existe presión interna, un regulador de presión fabricado en zamac cromado que deja que el vapor generado por la olla salga de manera controlada, manteniendo en todo momento una presión constante de trabajo; el regulador va sobrepuesto en el tubo de salida colocado en el mango de la tapa.
Los mangos y el asa son de baquelita, material que soporta las temperaturas elevadas.

País de origen: México
5 años de garantía

Ventajas: El regulador de presión está fabricado en zamac cromado, lo cual garantiza su larga duración. Esta olla cuece los alimentos rápidamente, ya que trabaja a una mayor presión interna. Presenta válvula de seguridad con doble función.

Desventajas: No cuenta con otros sistemas de seguridad.

Ekco Mod. De Luxell Cap. 6 litros 99 puntos $ 270.00

Fabricada con aluminio extragrueso; cuenta con regulador de presión automático giratorio, indicador de presión -para señalar que la olla está trabajando correctamente- colocado en el mango de la tapa, y empaque de hule de larga duración.

Además cuenta con capacidades de 4.5, 6 y 8 litros.

País de origen: México
5 años de garantía

Ventajas: El regulador de presión es giratorio y para mayor seguridad el indicador de presión se encuentra en el mango. Este modelo cocina los alimentos más rápidamente porque trabaja a una mayor presión; cuenta con una válvula de seguridad de doble función.

Desventajas: Perdió un punto debido a que presentó un ligero defecto en el funcionamiento del seguro contra apertura a baja presión.

Ekco Mod. Ekconómica Cap. 6 litros 99 puntos $ 250.00

Fabricada con aluminio triple fuerte; tiene sistema de seguridad entre el cuerpo y la tapa, el cual impide abrir la olla mientras exista presión en el interior; el empaque de hule es de larga duración; el asa y los mangos son de baquelita.

Además cuenta con capacidades de 3, 4, 5 y 6 litros.

País de origen: México

5 años de garantía

Ventajas: Es fácil de usar y cuece rápidamente los alimentos porque trabaja a mayor presión interna; cuenta con una válvula de seguridad de doble función.

Desventajas: Presentó un ligero defecto en el funcionamiento del seguro contra apertura a baja presión.

Ekco Mod. Lumina Cap. 6 litros 99 puntos $ 400.00

Fabricada con aluminio; incluye una válvula de seguridad que es un perno de aluminio en forma de T, y un regulador de presión que permite que el vapor salga en forma controlada; este regulador se soporta por medio del tubo de escape, cuenta con un empaque de hule que evita cualquier fuga. Los mangos superior e inferior, así como el asa son de baquelita.

Además cuenta con capacidades de 4.5, 6 y 8 litros.

País de origen: México

1 año de garantía

Ventajas: El regulador está fabricado en zamac cromado, lo cual garantiza su larga duración; cuece rápidamente los alimentos debido a su alta presión de trabajo; cuenta con una válvula de seguridad de doble función.

Desventajas: Perdió un punto por presentar un ligero defecto en el seguro contra apertura a baja presión.

Ollas de aluminio *(Continuación)...*

Vasconia Mod. 6 L Cap. 6 litros 99 puntos $ 472.00

Fabricada con aluminio extragrueso; cuenta con empaque de hule que garantiza el hermetismo, cierre candado que impide que la olla se abra con presión interior, debido a que incluye indicador de presión. Presenta válvula de seguridad para despresurizar la olla cuando la presión sobrepasa los límites normales; los mangos y el asa son de baquelita, resistente al calor y al impacto. Presenta un regulador de presión que va colocado en el tubo de salida de escape.

Además cuenta con capacidades de 4.5, 6 y 8 litros.

País de origen: México

5 años de garantía

Ventajas: Cuenta con indicador de presión -botón rojo- que se encuentra en el mango de la tapa, el cual advierte que la olla tiene presión interior y no debe intentar abrirla. Trabaja a una mayor presión, por lo que es más rápida para cocer los alimentos.

Desventajas: Perdió un punto por presentar un ligero defecto en el seguro contra apertura a baja presión.

Ollas de acero inoxidable

Casandra Cap. 3.7 litros 100 puntos $ 497.00
Mod. Gold Presure Cooker

Fabricada con acero inoxidable; presenta empaque de hule resistente, seguro contra apertura cuando aún hay presión, indicador y regulador de presión, y válvula despresurizadora. La parte inferior de la olla está diseñada para distribuir mejor el calor. El mango de la tapa y de la olla son de baquelita.

Además cuenta con capacidades de 3.1 y 5.7 litros.

País de origen: Corea
1 año de garantía

Ventajas: El fondo es un plato difusor ranurado para que haya mayor sujeción a las hornillas. Todas las ollas tienen accesorio de limpieza del orificio del regulador. Por el tipo de material permite una cocción más rápida de los alimentos, además de que cuenta con sistema de seguridad en la tapa con una ventana que libera el empaque.

Desventajas: En el mercado sólo se encuentra la de 3.7 litros de capacidad.

Rena Ware Mod. 3357 Cap. 8 litros 100 puntos $ 4,388.00

Fabricada con acero inoxidable; las asas son de baquelita y el fondo de acero nutri-plex para la mejor distribución del calor; en el interior cuenta con marcas de la cantidad de llenado; ofrece protección múltiple contra sobrepresión, bloqueo automático de la tapa, regulador de presión integrada a la tapa (que también funciona como indicador de presión), válvula de seguridad y un dispositivo que permite la salida silenciosa del vapor.

Tiene capacidad de 4 litros.
País de origen: Suiza

10 años de garantía

Ventajas: Por su diseño permite un ahorro de hasta 70 por ciento de energía, cuenta con varios sistemas de seguridad, y además es silenciosa.

Desventajas: Tiene un costo más elevado que otros modelos similares.

T-Fal/ 410340 Mod. Clipso Cap. 6 litros 100 puntos $ 2,478.00

Fabricada con acero inoxidable; la tapa tiene una barra de seguridad, la apertura y el cierre de la tapa son fáciles pues sólo requieren un movimiento, ofrece gran seguridad porque es imposible abrirla bajo cualquier tipo de presión por su triple seguridad; válvula e indicador de presión de gran durabilidad. La tapa también incluye una válvula reguladora de cuatro posiciones (de encaje, de apertura, de salida de vapor y de cocción al vapor). Empaque de alta seguridad y una base Diffusal (triple espesor) para una difusión del calor rápida y homogénea en cualquier tipo de estufa, incluyendo la de inducción.

Además cuenta con capacidades de 6, 7 y 8 litros.
País de origen: Francia

1 año de garantía

Ventajas: Exclusiva tapa con nuevo sistema automático para abrir/cerrar. Dos velocidades de cocción para conseguir preparados aún más rápidos. Además presenta una base Diffusal que permite una mayor expansión del calor. Cuenta con cinco sistemas de seguridad.

Desventajas: Es necesario leer detenidamente el instructivo para su operación. La tapa no se puede lavar en el lavavajillas pues por el tipo de acabados se puede rayar.

Ollas de acero inoxidable *(Continuación)...*

T-Fal Mod. Visión 331733 Cap. 6 litros 100 puntos $ 2,487.00

Fabricada con acero inoxidable; las asas y el mango son de baquelita, incluye difusor de calor en la parte inferior. En la tapa cuenta con una ventana (de 10 cm de diámetro) que permite visualizar la cocción de los alimentos, así como un regulador de presión de cuatro posiciones, válvula de seguridad y seguro contra apertura adaptado en el mango inferior. Cuenta con válvula reguladora de dos posiciones.

País de origen: Francia
1 año de garantía

Ventajas: Control único de visión de la cocción de los alimentos gracias a la ventana de la tapa, incluye cuatro sistemas de seguridad contra sobrepresión y doble sistema de apertura.

Desventajas: Es necesario leer detenidamente el instructivo para su operación. No se puede lavar en lavavajillas porque los acabados se rayan.

T-Fal /3271 Mod. Safe 2 Inox Cap. 6 litros 100 puntos $ 1,436.00

Fabricada con acero inoxidable; los mangos y el asa son de baquelita; incluye una parrilla para cocer alimentos a baño maría; cuenta con un empaque de hule que ofrece un cierre hermético, el seguro contra apertura no permite abrir la olla mientras está en uso. Tiene indicador de bloqueo y válvula de funcionamiento.
Cuenta con seguridad en caso de sobrepresión gracias al accionamiento de una palanca roja que está en el mango de la tapa. Además tiene un regulador de presión que se coloca en el tubo de salida del vapor.

País de origen: Francia
1 año de garantía

Ventajas: Cocimiento rápido que ahorra hasta dos terceras partes de tiempo de cocimiento normal. Además cuenta con seis sistemas de seguridad.

Desventajas: Es necesario leer detenidamente el instructivo para su operación. No se puede lavar en lavavajillas porque los acabados se rayan.

Fissler Mod. Vitaquick Cap. 6 litros 99 puntos $ 1,460.00

Fabricada con acero inoxidable; incluye empaque de hule que permite el cierre hermético; presenta mango central en la tapa para un manejo seguro, tiene seguro contra apertura para dejar salir el vapor antes de abrir la olla, válvula de seguridad en la parte interior del asa que deja salir el vapor durante la precocción y para la apertura; presenta un indicador de presión integrado en el regulador y está aislado por una membrana; el asa y los mangos son de baquelita.

País de origen: Alemania
2 años de garantía

Ventajas: Ahorra hasta 70 por ciento de tiempo en comparación con la cocción normal; almacena rápidamente el calor y lo distribuye de manera uniforme; cuenta con flechas indicadoras en la tapa. El regulador está integrado en la tapa, además, debido a que funciona a una mayor presión, los alimentos se cocinan más rápido.

Desventajas: Se necesita leer detenidamente el instructivo para su operación y perdió un punto por presentar una ligera falla en su funcionamiento.

Cómo funciona una olla a presión

Una olla a presión es básicamente un recipiente de metal con una tapa. Los componentes de la tapa, vitales para la función y operación de la olla, son: el empaque sellador de hule, el regulador de presión y las válvulas de alivio de presión. Cuando la tapa está cerrada, en la olla a presión se crea un sello hermético de aire y vapor.

Como el líquido de cocimiento se calienta por encima del punto de ebullición, se crea vapor, y como éste no puede escapar de la olla a presión sellada, permanece atrapado y así se produce la presión. La temperatura interna de cocimiento varía, dependiendo de los diferentes niveles de presión creados por el vapor atrapado.

La cantidad de presión se mide en kPa o en kgf/cm^2. Algunas ollas a presión cocinan solamente a presión alta, mientras que otras tienen dos o tres niveles de presión. La mayoría de las ollas a presión cuece los alimentos a temperaturas entre 112º C y 118º C, lo que significa entre 19º C y 25º C más caliente que cuando se hierve la comida en una olla normal, además de que acelera el proceso de cocimiento considerablemente.

Dile no a las caricaturas violentas

Si te encanta ver series de dibujos animados en la televisión, como «Pokémon», «Ranma 1/2», las «Tortugas Ninja» y los «Power Rangers», entre otras, te recomendamos que las observes con mucha precaución porque el ingrediente principal de todas ellas es la violencia.

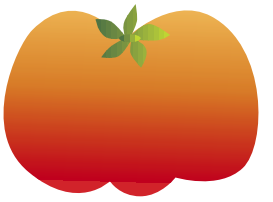
Aunque se supone que las caricaturas deben entretenerte y divertirte, algunas suelen promover actitudes agresivas y luchas «a muerte» de unos personajes contra otros, olvidándose de que los golpes y las ofensas no son la mejor forma de resolver nuestros problemas.

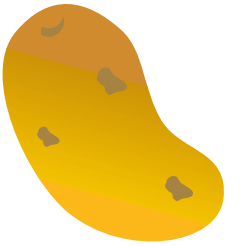
Queremos sugerirte que si acostumbras ver estos programas procures hacerlo en compañía de un adulto -tus padres o tus hermanos mayores, por ejemplo- para que juntos analicen y comenten lo que aparece en la pantalla; si es posible, imaginen otras maneras más inteligentes y pacíficas de solucionar los conflictos.

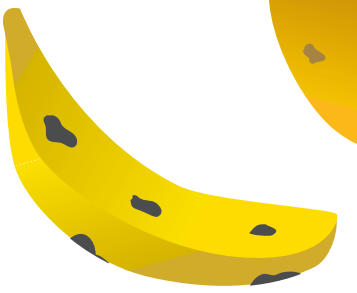
Platícalo con tus padres, maestros y amigos, y envíanos tus opiniones a esta sección:

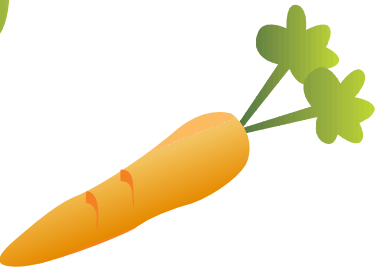
Los Pequeños Consumidores
Revista del Consumidor
José Vasconcelos núm. 208, piso 14,
col. Condesa, C. P. 06140,
México, D. F.`

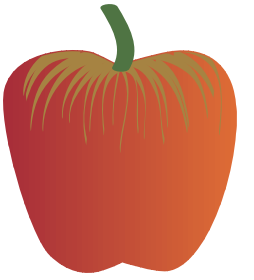
¿Cuáles son tus frutas y verduras favoritas?











Este 21 de marzo inicia la primavera en México, y durante esa estación la naturaleza se viste con sus mejores colores y nos regala muchas frutas y verduras, como la fresa, el mamey, la naranja y la sandía, además de las espinacas, el jitomate y la zanahoria, entre muchas otras verduras.

A propósito de las frutas y verduras, salimos a la calle a preguntarles a las niñas y a los niños cuáles son sus favoritas, así como dónde y en qué forma les gusta consumirlas, ¡te invitamos a leer lo que nos dijeron!

La fruta que más me gusta es el mamey; me encanta en licuado para el desayuno y a cucharadas como postre. La zanahoria es muy rica, la preparo rallada con chile piquín y limón. Mi mamá compra estos productos en los supermercados, ya que allí la dejan escoger y porque a veces están de oferta.

Gabriela Flores Soto
9 años
4° grado de primaria

Me gusta mucho la sopa de verduras que prepara mi mamá, le pido que me sirva muchas zanahorias, porque son deliciosas y me ayudan a mejorar la vista. La fruta que más compra mi mamá en el mercado es el mango; me lo como en trozos o a mordidas.

Alfonso Hernández González
12 años
1er grado de secundaria

Las frutas me gustan más que las verduras, porque las puedes comer de diferentes maneras; mi preferida es la papaya. En el mercado la compro con limón, miel o chile, y en casa me la preparan en cuadritos para llevarla como refrigerio a la escuela.

Eva Lucero Rosales García
10 años
3er grado de primaria

Las frutas que más consumo son la naranja y el mango porque son muy dulces ¡y me encantan! De las verduras me gustan los nopales asados en tiritas, porque son muy nutritivos, y las espinacas en caldo de res.

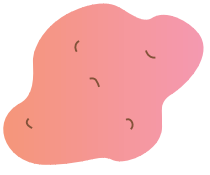
Ángel Noé Marín Ramírez
11 años
6° grado de primaria

Me gusta mucho el jitomate crudo con sal y limón, también las manzanas jugosas, ¡me las como a mordidas! Mi mamá las compra en el mercado porque allí son más frescas y baratas.

Gerardo Rizo Escobedo
11 años
6° grado de primaria

Me gustan las espinacas y las zanahorias en caldo; de frutas prefiero la manzana, la fresa y la sandía preparadas en un coctel. Debemos comer fruta y verdura para estar sanos y no enfermarnos con frecuencia.

Francisco F. Muñoz Mondragón
11 años
6° grado de primaria



De las verduras prefiero el jitomate con limón y sal, pero primero lo lavo muy bien con agua y jabón. La fruta que me gusta es el plátano y lo preparo con chocolate en polvo y leche.

Víctor Michel González Rivera
11 años
6° grado de primaria

Las verduras no me gustan, y las como con carne para que no me sepan tan mal; de las frutas me gusta la sandía con limón y sal.

Roxana B. Casillas García
12 años
6° grado de primaria

Mis frutas favoritas son la manzana, la naranja y la guayaba, me gusta comerlas solas o con yogurt. Las verduras me encantan con caldito de pollo y mi preferida es la zanahoria.

Eduardo Moreno Moreno
12 años
6° grado de primaria

No me gusta comer ninguna verdura, pero en cambio me encantan la sandía, el mango con chile y limón, las uvas y la papaya.

José A. Monteagudo Delgado
12 años
6° grado de primaria

El durazno, la fresa, la sandía, el melón, la naranja y la manzana con miel son para mí las frutas más ricas; también me gustan el chayote, el betabel, la lechuga y la zanahoria con sal y limón. Es bueno comerlas porque ayudan en el proceso de digestión.

José Aldo Mendoza Roberto
9 años
4° grado de primaria

¿Y a ti, cuál es la verdura y la fruta que más te gustan? Aunque hubo «cuates» que nos dijeron que no les gustan las frutas o las verduras, la mayoría nos comentó que les encanta saborearlas de diferentes maneras. Y es que no sólo son deliciosas, sino también indispensables para crecer y estar sanos. Las frutas y las verduras te proporcionan energía, agua y fibra, te facilitan la digestión y evitan que te enfermes, además ¡las puedes encontrar fácilmente casi en cualquier temporada del año! No olvides recomendarle a mamá que compre las frutas y las verduras de temporada porque son más baratas y las hay en abundancia.

Continúa o comienza desde ahora a incluir una porción diaria de frutas y verduras en tu alimentación y ayudarás a que tu cuerpo funcione mucho mejor y a que se enferme menos. No olvides que antes debes lavarlas muy bien, sin excepción, con agua y jabón y también desinfectarlas.

Cuéntanos qué frutas y verduras te gustan más, cómo las preparas o cómo las sirve tu mamá y por qué piensas que debes comerlas. Publicaremos tu carta en próximas ediciones.

Escríbenos a:
Los Pequeños Consumidores
Revista del Consumidor
Av. José Vasconcelos núm. 208, piso 14,
col. Condesa, C. P. 06140,
México, D. F.

Elsa Almanza
Yureli Cacho

¡Echa a volar tu imaginación y atrévete a descubrir cosas nuevas y divertidas! A continuación te recomendamos cuatro interesantes lecturas que sabemos serán de tu agrado. ¡Anímate!

El gran deseo

¿Cuál es el tuyo? Tal vez viajar a la luna, porque ése era el gran anhelo de Mike, quien soñaba con conocerla de cerca y llevar a su gran amigo Tristón, el conejo, pero nadie le hacía caso. Un día recibió una carta en la que le comunicaban dos noticias: la buena era que lo invitaban a visitar la luna viajando en un transbordador, y la mala era que no le permitían llevar a Tristón. ¿Qué hará para llevarlo? No dejes de leer:

Un conejo en la luna, de Sebastián Estrada Redoreda, colección Caimán Verde, Editorial Igreca, Madrid.

¿Realidad o fantasía?

Seguramente has oído hablar sobre los extraterrestres y cómo podría ser la vida en el futuro, pero ¿te imaginas dos soles brillantes sobre el cielo rojo de un mundo situado a gran distancia del sistema solar, donde las ciudades se encuentran dentro de burbujas de cristal? Nuestra imaginación puede crear con facilidad esa fantasía, pero ¿existirá realmente un lugar así en alguna galaxia? ¿Será posible vivir en otro mundo? Conócelo en:

¿Realidad o fantasía?, de Neil Ardley, Compañía Editorial Continental, S.A. de C.V., México, 1985.

¿Conoces a Mafumu?

Mafumu es un niño que vive en una tribu de África; allí conoce a cinco inquietos amigos que viajan hasta ese continente en busca de su padre, quien se perdió mientras piloteaba su avión, conocido como «Golondrina blanca».

Si quieres ser parte de sus aventuras, no dejes de leer:

El secreto de la montaña, de Blyton Enid, Editorial Juventud, S.A., Barcelona, 1972.

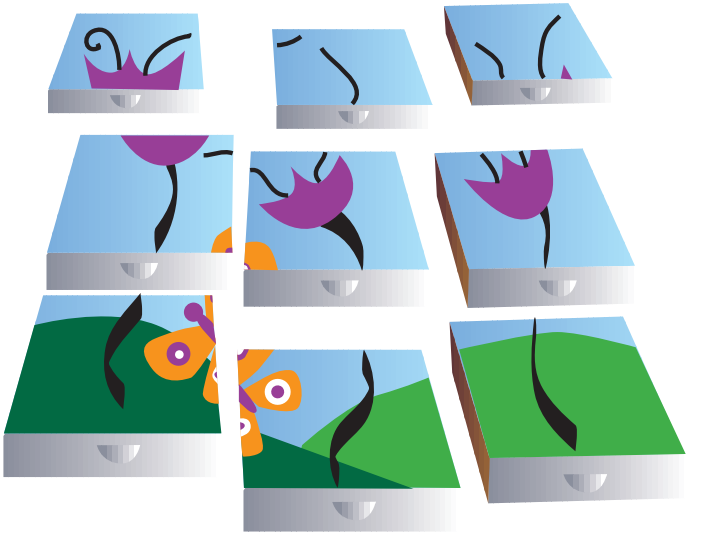
Una ciudad muy helada

¿Has oído hablar de la ciudad Pichocolate, de la Gran Fresa o de los Alpes Vainilla? Te invitamos a una expedición un poco rara: es la historia de tres exploradores que viajan hasta la ciudad de los helados para averiguar quiénes la habitan y cómo viven, cuando de repente se les aparece un monstruo con una gran cuchara y... ¿se los comerá? Descúbrelo en:

El país de los helados, de Fulvio Testa, Editorial Altea, México, 1982.

Elsa Almanza

Rompecabezas cajero



Una forma divertida y útil de consumir el tiempo libre es elaborar algunos objetos que, además de ser graciosos y entretenidos, no implican ningún gasto porque puedes utilizar material de desecho.

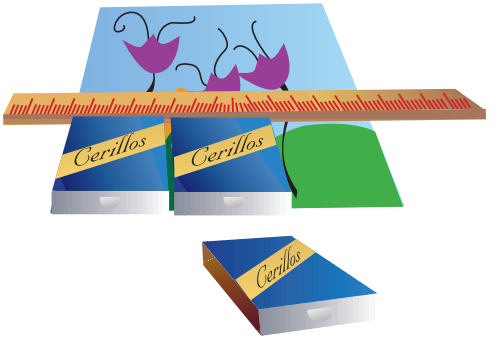
A continuación te presentamos una forma original de hacer un rompecabezas: con unas cuantas cajitas podrás tener todos los que desees. ¿Te animas?

Material

- ★ Revistas viejas o una ilustración tamaño carta
- ★ Cajas de cartón pequeñas del mismo tamaño (de cerillos, cigarros, chicles...)
- ★ Pegamento blanco
- ★ Tijeras
- ★ Regla

Manera de hacerse:

1. Elige alguna imagen de la revista para formar tu rompecabezas. Mide la ilustración y calcula el número de cajas que se necesitan para abarcar la superficie.



2. Con la regla divide la ilustración entre el número y el tamaño de las cajas. Para que tu rompecabezas quede mejor procura que las cajitas cubran perfectamente la imagen que elegiste.

3. Se cortan los pedazos al tamaño y cada uno se pega en su respectiva caja. Espera a que se seque y ¡a jugar!

Fuente: Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO.

Los buenos consumidores empiezan desde pequeños

Revista del Consumidor:

Todas las tardes, cuando Axel regresa de la escuela corre a la sala para encender la televisión y ver sus caricaturas favoritas; en ese momento su mamá le advierte que primero tiene que comer y hacer la tarea para poder ver la televisión. Axel, de sólo seis años de edad, negocia la situación y le dice a su mamá que si no le lleva la comida a la sala no comerá ¡y menos las verduras! Durante los minutos en que su mamá calienta y sirve la comida ella le dice que tiene que portarse bien y obedecerla.

Axel ha pasado ya frente al televisor de 10 a 20 minutos, durante los cuales ha visto una gran variedad de comerciales que le llaman la atención; uno de ellos mostraba un restaurante donde había juegos para niños y un payaso que lo invitaba a comer una hamburguesa; también vio a un niño vestido de vaquero que en medio del desierto retaba a su papá a comer cierta marca de jamón y a decir un trabalenguas. ¡Ah! pero también vio los juguetes que tanto comentan sus compañeros de clase: unos muñecos que aparecen en la película que se acaba de estrenar, los cuales Axel ha pensado pedirle a sus papás como regalo de cumpleaños.

Es entonces cuando su mamá, al ver que no responde a su llamado, apaga la televisión. Axel, enojado por no tener otra opción, decide ir a comer a la mesa, siempre y cuando su mamá le compre una hamburguesa como la que vio en los comerciales; también le sugiere que compre el jamón que anuncian y le platica acerca de los juguetes que le gustaría que le compraran.

¿Le ha parecido familiar esta situación? Por lo general, hoy en día los niños consideran a la televisión como su mejor entretenimiento y acompañante.

La televisión es el medio de comunicación preferido de los pequeños, y desde la edad de dos años la ven con creciente frecuencia, dedicándole hasta cuatro horas al día.

Es sorprendente constatar todo lo que aprenden de los programas televisivos y en especial de la publicidad. Los niños consumen grandes cantidades de comerciales que los llenan de inquietudes, deseos y necesidades que los convierten en futuros consumidores, quienes el día de mañana pedirán a sus padres que concreten sus compras.

La razón de este interés es doble porque el niño no sólo se convierte en consumidor activo de productos o imágenes mercadológicas, sino también ejerce una gran influencia consumista en la esfera económica familiar.

Debemos tener presente que a los niños hay que exhortarlos a realizar otro tipo de actividades de entretenimiento, como leer un libro, pasear por el parque o divertirse con juegos de mesa.

Michelle Rodríguez Espinosa,
Norte 27 núm. 26,
colonia Nueva Vallejo

Michelle Rodríguez:

Agradecemos su interés por este tema y el deseo por compartirlo con los demás lectores. Desgraciadamente la extensión de su carta excedió el espacio destinado a esta sección, por lo cual tuvimos que quitarle párrafos que eran también muy interesantes.

La **Revista del Consumidor** es una publicación mensual de capacitación y orientación a los consumidores. Para suscripciones y ventas llamar al (5)611•7379, (5)611•7523 ó (5)598•6781. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la filosofía de la revista; se incluyen como parte de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y encuentro de corrientes de opinión. Esta publicación no autoriza la utilización de ninguno de los materiales publicados para fines publicitarios o comerciales. La violación de esta disposición ameritará denuncia ante las autoridades correspondientes.
Se autoriza expresamente la reproducción total o parcial de los textos o estudios incluidos en esta revista, siempre que se utilicen para orientación y capacitación de la población y se indique su procedencia.
Certificado de licitud de título núm. 1127 y de contenido núm 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, Registro núm. PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los Talleres Gráficos de México, Canal del Norte núm. 80, col. Felipe Pescador, C. P. 06280, México, D. F.

CONSUMIDOR

Por sólo **$15.00** entérese cada mes sobre estos y otros temas ◎ Con sólo **$150.00** puede suscribirse por un año (12 números)

Calidad de

QUESOS

¡Los platillos sabios del mes!

Aspiradoras

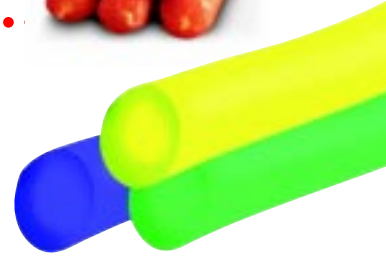
y cómo elaborar...

Mermelada de naranja

Gomitas

Salchichas de pollo

Plastilina



Un cuento...

Había una vez una pobre chica que sufría porque era gorda: sus amigas se burlaban de ella, en ningún trabajo la querían aceptar y de novio... ¡ni hablar! Hasta que llegó **Fattaché body patch**, producto que ella por teléfono pidió y de los problemas de la grasa se olvidó.

¿De risa? Pues no tanto, porque eso es lo que promete un comercial televisivo: bajar de peso, ser feliz y eliminar «esa terrible enfermedad llamada obesidad».

Si pensamos un poco en la promesa de este mensaje publicitario, nos encontramos con que habla de la gordura como una enfermedad que se «elimina» gracias al uso del parche, de esta manera podemos pensar que el producto es un medicamento que se aplica por vía cutánea, pero contradictoriamente se incluye una leyenda que lo denomina como cosmético, lo que nos lleva a preguntarnos: ¿puede un artículo de este tipo eliminar una enfermedad?

Por si fuera poco, el uso del parche supuestamente acaba con la ansiedad por comer grasas, harinas y dulces, con lo que usted podrá bajar de 12 a 15 kilos en un mes. ¡Extraordinario!

Otro aspecto interesante es que se compara al producto con los parches hormonales o de nicotina, que sí son medicamentos, pues a través de la piel conducen la sustancia activa al torrente sanguíneo para que realice su función. Por fin ¿en qué quedamos? ¿Es o no un medicamento?

Por la inexactitud de los datos expresados en el mensaje, éste no concuerda con lo estipulado en el artículo 32 de la Ley Federal de Protección al Consumidor en el que se dispone que la información relativa a bienes o servicios que se difunda por cualquier medio deberá ser veraz, comprobable y estar exenta de descripciones que induzcan a error o confusión por su inexactitud.

Y con base en lo estipulado por el artículo 208 de la Ley General de Salud, que a la letra dice: «Los productos para adelgazar o engrosar partes del cuerpo, o variar las proporciones del mismo... serán considerados como medicamentos»; por su parte, el Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Control Sanitario de la Publicidad, en su artículo 12, fracciones I, III y IV, establece: «Se considerará que la información contenida en la publicidad no es comprobable y engaña al público sobre los beneficios de empleo de los productos cuando exprese información parcial que induzca a error, exagere las características o propiedades de los productos, o indique que el uso de un producto es un factor determinante de las características físicas de las personas, siempre y cuando no existan pruebas fehacientes que así lo demuestren», y en el artículo 51, fracciones I, VI y VIII: «La publicidad masiva de medicamentos no podrá presentarlos como solución definitiva en el tratamiento de una determinada enfermedad, hacer uso de declaraciones testimoniales y omitir el texto de advertencia 'Consulte a su médico'».

Por lo pronto, en PROFECO hemos iniciado las diligencias para citar a los distribuidores del producto y enviaremos copia de este informe a la Secretaría de Salud.

Los problemas de obesidad son una seria preocupación que todos quisiéramos eliminar lo más fácilmente posible, pero ello no es motivo para arriesgar nuestra salud consumiendo este tipo de productos sin tomar en cuenta que lo más importante es mantener una dieta balanceada, hacer ejercicio, y sobre todo consultar al especialista.

Y a usted, amigo consumidor, ¿le gustó el cuento?

0 10722 93607 5 03